

عدد ممتاز

عشرة سنتيما

الجزء ١ — الهلال — المجلد ٦٢

أسسها جرجي زيدان سنة ١٨٩٢

تصدر عن «دار الهلال» شركة مساهمة مصرية

رئيسا تحريرها : اميل زيدان وشكرى زيدان

مدير التحرير : طاهر الطناحي

أول يناير ١٩٥٤ — ربيع الثاني ١٣٧٣

بيانات ادارية

ثمن العدد : فى مصر والسودان ٥٠ مليما ـ فى الاقطار العربية عن الكميات المرسلة بالطائرة : سوريا ٧٠ قرشا سوريا ـ فى لبنان ٧٠ قرشا لبنانيا ـ فى شرق الأردن ٨٠ فلسا ـ فى العراق ٧٥ فلسا

قيمة الاشتراك عن سنة (١٢ عددا) : فى القطر المصرى والسودان ٥٠ قرشا صاغا ـ فى سوريا ولبنان (بالطائرة بواسطة شركة فرج الله بيروت) ٧٥٠ قرشا سوريا أو لبنانيا ـ فى الحجاز والعراق والاردن ٨٠ قرشا صاغا ـ فى الامريكتين ٤ دولارات ـ فى سائر أنحاء العالم ١٠٠ قرش صاغ أو ٢٠/٦ شلنا

مركز الادارة : دار الهلال ١٦ شارع محمد عز العرب بك (المبتديان سابقا) القاهرة ـ مصر

المكاتبات : مجلة الهلال ـ بوستة مصر العمومية ـ مصر

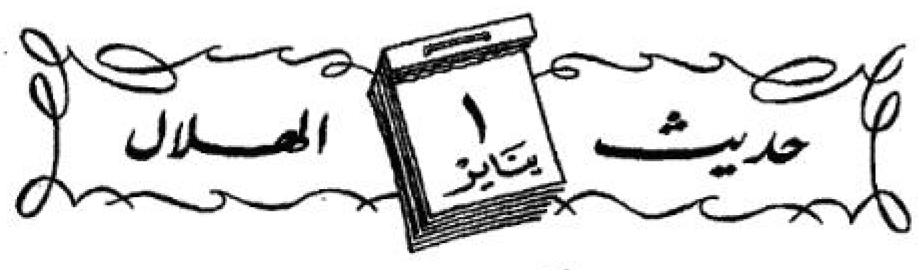
التليفون : ٢٠٦١٠ (عشرة خطوط)

الاعلانات : يخاطب بشأنها قسم الاعلانات بدار الهلال

محتويات هـذا العدد

صفحة

نخبة ممتازة من المقالات والبحوث القيمة والقصص الممتعة



كن سعيدا

نعم .. عش سعيدا ، واستقبل الحياة مبتسما فى شجاعة وتفاؤل ، فان الحياة جديرة بان تعاش ، وليس فيها من المتاعب الا ما صنعه الانسان لنفسه ، او ما صنعه الانسان لأخيه الانسان .. ولا أدرى من كان أول من شوه جمال الحياة فى نظر الانسان منذ أقدم العصور ، ومن ذا الذى سماها دنيا لأنها دنيئة ، ومن ذا الذى بكى لأول مرة وسكب فيها الدموع .. ولعل حواء - كما يقال - أول من بكى على سطح الأرض بعد أن طردت من الجنة وحرمت من نعيمها ، ولكن لماذا بكت بعد أن هبطت من أعلى الى أدنى ؟.. الم يكن فى مقدورها هى وآدم أن يجعلا من الأرض جنة جديدة ، أم انها اعتادت الفراغ والكسل ، فبكت لأنها حرمت منهما على وجه الأرض؟

ان الانسان بطبعه ميال للكسل والفراغ ، محب لذاته ، مغرم بالراحة واللذائذ الرخيصة التى لا تحتاج الى كد وتعب . ولو عرف الانسان الحياة لوجد فيها أبوابا كثيرة تحقق له السعادة ، بل تحقق له الجنة فى الدنيا ، قبل أن يراها فى الآخرة . ومن هذه الأبواب :

الحب والسلام : لقد صدق القائل : « الحياة الحب والحب الحياة » ، فالحياة بغير حب لا يستقيم لها حال . فالحب بين الانسان وأخيه الانسان يعيشهما على التعاون وينهض بهما الى أسمى مكان . والحب بين أفراد الاسرة الواحدة ينشر السعادة فيها . والحب بين أبناء الأمة يدفعهم الى الاتحاد والتضامن فى كل عمل من الاعمال النافعة الذى يعود على الجميع بالخير العام . والحب بين الأمم ينشر السلام فى أرجاء العالم . فالسعادة لا تتحقق للانسانية ما لم ينشر السلام أجنحته البيضاء على المجتمع الانسانى . ولن ينتشر السلام الا اذا زالت أطماع السياسيين ، وسادت العدالة والثقة بين الدول واستشعرت القلوب الرحمة والحنان على من تصيبهم الحروب بالكوارث

الصحة : من القصص التى تروى ان أحد الدراويش سافر للحج الى بيت الله الحرام ، فبلى حذاؤه ، والهبت حرارة الصحراء قدميه ، فقضى سفره ساخطا على سوء حظه الذى حرمه من مال يساعده على ركوب

مطية ، توفر له مشقة السير فوق الرمال المحرقة ، حتى اذا وصل الى مكة راى على أحد أبوابها سائلا مريضا مقطوع الساقين ، فبكى واستغفر ، وادرك انه بقدميه أسعد حظا من ذلك السائل المريض المحروم .. فالصحة اغلى أنواع السعادة . وليست السعادة مالا ولا جاها ولا سلطانا . ولكنها قبل اى شيء صحة كاملة ، متى توافرت للانسان هانت أمامه كل المصاعب

حسن المعاشرة : قد يفقد بعض الناس فيما بينهم المودة والحب ، ولكنهم يستطيعون أن يسعدوا على الرغم من ذلك بحسن المعاشرة .. قال عمر ابن الخطاب لطليحة الأسدى : « قتلت عكاشة بن محصن ، فلا يحبك قلبى » . فقال له طليحة : « فمعاشرة جميلة يا أمير المؤمنين ، فان الناس يتعاشرون على البغضاء » ..!

وقد صدق طليحة ، فان الانسان ينبغي أن يعاشر الناس معاشرة حسنة ، ولو كان يبغض بعضهم . وقد قال عبد الله بن عباس : « ان امور التعايش فى مكيال ، ثلثه الفطنة وثلثاه التغابى » . فالتغابى والتغاضى والتسامح توفر للانسان وقتا سعيدا يقضيه فيما هو اهم من الحقد والنزاع .. يقضيه فى راحة نفسية ، وعمل نافع ، وعيش موفور ، كما قال الامام الشافعى :

إذا شئت أن تحيا سليما من الأذى	وعيشك موفور ، وعرضك صيِّنُ
لسانك لا تذكر به عورة امرىء	فكلك عورات وللناس ألسنُ
وعينك ان أبدت اليك مساويا	فصنها ، وقل يا عين للناس أعينُ
وعاشر بمعروف وسامح من اعتدى	وفارق ، ولكن بالتى هى أحسنُ

حب الحياة : سئل النبى محمد (ص) : « ما هى السعادة ؟ » فقال : « القناعة » . وليست القناعة تتنافى مع حب الحياة ، لان القانعين لايكرهون الحياة ، ولكنهم يحبونها ويعملون لها حتى يظفروا بما يريدون ، ثم يمنعهم سمو اخلاقهم من ان يغتروا بالحياة ويطمعوا فيها ، فيقنعوا بما قدر لهم . وقد يقنعون باقل مما قدر لهم من خير ، ليتركوا نصيبا لغيرهم ينعم بالخير مثلهم . وقد قال سعد بن ابى وقاص لابنه عمر : « يا بنى اذا طلبت الغنى ، فاطلبه بالقناعة . فان لم تكن لك قناعة ، فليس يغنيك مال »

واما الزهد فى الحياة ، فهو الذى يحمل معنى الكراهية لها ، ولهذا كان الذين يتخلصون من الحياة بالانتحار ليسوا من القانعين ، بل من الزاهدين الكارهين

أصدقاء السعادة : فى الحياة صنفان من الناس : صنف تكسب صداقته الشقاء والمتاعب ، وهو شؤم على كل من يصادقه أو يعامله ، وصنف تجلب مودته الخير والبركة والسعادة ، وهو فال لاصدقائه واخوانه ،

يسعدهم بما أتاح الله له من سعادة نفسية ونجاح في الحياة ، كما قال ابو تمام

يشــقى رجال ويشقى آخرون بهم
ويســـــــعد الله اقواما باقوام

فلكي تحمى نفسك من الشقاء ، وتأخذ بسبب من أسباب السعادة ، ابتعد عن مصدر الشقاء ، وتجنب الاشقياء باخلاقهم واعمالهم ، واستكثر من صداقة السعداء بأخلاقهم وآدابهم وعلومهم ، فان صداقة الفضلاء والعلماء والأدباء تكسبك كل يوم ثروة جديدة ، وتوجهك في الحياة الى اهداف النجاح

الاخلاق العملية : وهي الاخلاق التي تتصل بالغير في العمل والتعامل . واذا كانت المعاشرة الحسنة من هذه الاخلاق ، فان هناك غيرها كالشعور بالمسئولية ، والاخلاص في العمل ،والمثابرة ، والصبر على الجهاد في الحياة ، والاحسان والعدالة . ولعل الاخلاق العمليـة أجدى في توفير السعادة من الاخلاق الفاضلة ـ أو الاخلاق الذاتية ـ كالعفاف والورع والتقى. فقد يكون الانسان عفيفا ورعا ولكنه غير سعيد في حياته ، وان كان سعيدا في نفسه ، لأن السعادة الحقة هي التي يشترك فيها الانسان مع اخيه الانسان ، ويبنى فيها لبنة في صرح الانسانية السعيدة . وليس كما يقول القائل :

انما دنيـــــــاي نفسي فاذا
هلـــكت نفسي فلا عاش احـــد

العقل والنفس والوجدان : من اقوال الفيلسوف جوستاف لوبون : « قوام العمران شيئان : الجوع والحب » .. وهو يعني ان الجوع يدفع الانسان الى العمل ، والحب يدفعه الى الاجتماع ، وليس يريد بالجوع الشعور بخلو المعدة فقط ، بل جوع العقل الى المعرفة ، وجوع النفس الى الدين ، وجوع الوجدان الى جمال الفن ، ولا يمكن الإنسان أن يوفر لنفسه السعادة الا اذا أخذ نصيبه من غذاء العقل والنفس والوجدان . وكلما ازداد من ذلك ازداد نصيبه من السعادة . وقد كان الفيلسوف ارنست رينان بعد أن يلقى دروسه الرائعة يقول لسامعيه :

« مهما اعتقدتم في أنفسكم المقدرة والنبوغ وسعة الاطلاع ، فانكم ستظلون دائما في حاجة الى الاستزادة من المعارف . ولن يكون لكم ذلك الا بواسطة المطالعة ، فاقرأوا ما استطعتم من مؤلفات الاقدمين والمعاصرين » !..

وبعد ، فهذه بعض أبواب السعادة في الحياة . ولعلها تكون كلها .. فاقرأها واعمل بها ، تعش انسانا . واذا عشت انسانا حقا ، كنت الانسان الناجح السعيد



نغمة الحب

[الفنان و . بوجرو]

« الدين يجعلني انا والإله على متاعب الحيـاة والالحاد يجعلني انا وحدي ضد الله ، وضد متاعب الحياة . وشتان ما بين الوضعين »

الإيمان ينبوع السعادة

بقلم الدكتور أحمد أمين

يروى عن عمر بن الخطاب انه دعا الله أن يرزقه ايمانا كايمان العجائز ، ولم يقل كايمان العلماء.. لان ايمان العجـائز ايمان عميق ، هادىء مطمئن ، لا يرقى اليـه الظن ، ولا يحوم حوله الشك . دينهم شعور عميق بالله بلغ النهاية في الكمال ، والغاية في الطيبة . وعن هذا تصدر اعمالهم ، وبلقائه تتعلق آمالهم . أما العلماء فقد اعتادوا الشك واعتمدوا على الحجج العقليـة ، فكان ايمانا مقلقلا ، يحـول بينهـم وبين تمام اعتقادهم ، صعوبة ادراكهم لحقيقته بعقولهم

ثم أن خير الدين ما اتى عن طريق القلب ، والعجائز ايمانهم عن طريق قلوبهم ، والعلماء ايمانهم عن طريق عقولهم . والعقل عادة مصدر للشك والتردد ، والقلق والحيرة . والقلب لا يعرف شكا ولا ترددا

وايمان العجـائز ايمان بسيط سهل ، فهم يدركون ان الايمان بالله معناه أن الله خالق كل شيء ، ومدبر كل شيء ، يعطف على من يحبـه بالخير ، وينتقم ممن لا يؤمن به ، أن عاجلا وان آجلا. وهذه العقيدة على بساطتها كافية في سير الشخص سيرا حسنا حميدا ، يفعل الخير ويجتنب الشر

ان الايمـان بالدين مبني على اساسين : رغبة ورهبة . فالانسان يعمل الخير رغبة في ثوابه ، واملا في جنته ، وهو يخاف عقوبته ، ويخاف ناره ، وبين الرغبة والرهبة تصلح الاعمال وتتم السعادة

ما الحيـاة بلا ايمان بالله ؟ .. ان الانسان خلق في هذه الحياة وسط تيار جارف ، وجو عاصف . تنتابه الأحداث العظام ، وتحل به الكوارث. فما لم يعتقد في اله يتخذه ملجأ له ، وركنا يعتمد عليـه ، ومعزيا له في المصائب ، ومساعدا له في المتاعب ، ومامنا له ضد الاخطار ، ومواسيا له عند الحزن كان كبناء لا يستند الى اساس ، وبيت ليس له دعامة . ومن اجل ذلك نرى اشقى الناس في الحيـاة اكثرهم الحادا : انهم قد يملكون المال الكثير ، ويحصلون على الرزق الوفير ، ولـكن لا يلبثون اذا حلت بهم مصيبة أن يأخذهم الجزع ، لأن من طبيعـة النفس الخوف من العدم ، اما المؤمن فيحمـد الله في

السراء والضراء ، ومهما فعل ومهما حل به ، فهو يعتمد على ركن ركين ، وملجأ حصين . ان فاته الخير فى الدنيا امل فى الآخرة ، وان لم تسعفه ظروف اليوم ، امل فى الله غدا

□

وتجاربنا فى الحياة تدلنا على ان الايمان بالله مورد من اعذب موارد السعادة ومناهلها . فالدين يكسب النفس قوة وسلوى وعزاء ، وذلك ظاهر فى الدين القلبى . اما الدين العقلي فمبنى على الجدل وحجج المنطق ، وهما يفقدان الشخص حماسته . ومن أراد الهدى فى أعماله ، والتدين الحق فى عقيدته ، فليعتمد على ضميره أكثر مما يعتمد على عقله . وليس الدين بالمساجد والمعابد والأديرة ، انما الدين بحياة القلب . وكم فى الدنيا من مدن غصت بالمعابد والمساجد والمظاهر الدينية ، وهي ابعد ما تكون عن الدين . وفى التاريخ اناس شقوا بالدين من تعصب وقتال على المذاهب وحروب صليبية ومحاكم تفتيش ، لانهم انحرفوا عن الدين الصحيح ، ولم يسمعوا لصوت ضميرهم .. فضلوا فى طريقهم . والدين الصحيح سهل سمح لا يضمر عداء ، ولا خصومة ، كما قال محيي الدين بن عربي :

لقد صار قلبى قابلا كل صورة
فمرعى لغزلان ودير لرهبان
وبيت لأوثان وكعبة طائف
وألواح توراة ومصحف قرآن
ادين بدين الحب انى توجهت
ركائبه ، فالحب دينى وايمانى

لقد منح الناس شعورا بالله يؤمنون به ويعتمدون عليه ، فاذا تحول ذلك الى بحث فى من هو واين هو ، وما صفاته ، حار الانسان واضطرب . وتعجبنى فى ذلك حكاية قراتها عن فيلسوف يونانى سئل مرة : « من هوالله ؟ واين هو الله ؟» فطلب أن يمهل يوما أو يومين ، يفكر فى الاجابة .. فلما لقيه السائل وطلب منه الجواب قال له : « لقد رأيت ظاهرة غريبة وهى انى كلما فكرت فى الجواب ازددت حيرة». ذلك لانه سلك سبيل التفكير العقلى ، وكان أسهل عليه أن يسمع لصوت قلبه

وكان القرآن حكيما فى مخاطبته للشعور فى مثل قوله : « أفلا ينظرون الى الابل كيف خلقت ، والى السماء كيف رفعت ، والى الجبال كيف نصبت ، والى الارض كيف سطحت» ودعوته الى النظر فى خلق السموات والارض ، واختلاف الليل والنهار ، واختلاف الألسنة والألوان ، اكثر من اعتماده على مقدمات منطقية ، واقيسة جدلية ، لأن آيات القرآن هذه تخاطب الشعور والقلب ، والاقيسة المنطقية تخاطب العقل . وكل انسان صالح لأن يوجه الحديث الى قلبه ، وليس كل انسان صالحا لأن يوجه الحديث الى عقله

نعم ، ان العلم قد يخدم الدين ، ولكن لا يبعثه .. فتقدم الناس فى العلم اليوم خفف آلام البشرية من اعتقاد فى السحر والرقى ووجود ارواح شريرة تتسلط على البشر وتعذبهم حسبما تشاء . لكل هذه

اعتقادات ازالها أو مزقها نور العلم، فخدم الدين بذلك خدمة جليلة . فاذا أجتمع فى الناس قلب ينبض بحب الله ، وعقل يزيل الخرافات والأوهام عنه ، كان ذلك منتهى السعادة ومنتهى الرقى

□

لولا الدين ما كانت سعادة ، ولا كانت للحياة قيمة .. بل نحن نرى أن آباءنا كانوا أسعد منا بايمانهم ، وشباننا أشقى منهم بشكهم ، أو على الاقل بعدم اكتراثهم . وان شئت فقارن بين اسرتين : اسرة اسست حياتها على الدين والتزمت به ، واسرة اضاعت الدين ولم تلتفت اليه ، واجبني : اى الأسرتين أسعد ؟ انى اعتقد أن اكبر سبب لشقاء الأسر وجود ابناء وبنات فيها لا يرعون الله فى تصرفهم ، وانما يرعون هواهم وملذاتهم . فهم يركبون رءوسهم ، ويرون رغباتهم ، من غير وازع دينى يزعهم، أو نظرة فى العواقب تردعهم . فاذا فشا الدين فى أسرة ، فشت فيها السعادة .. وخاصة اذا كان دينا راقيا تجرد عن الخرافات والأوهام وتدعم بالعلم ، وحكم افرادها دينهم فى سلوكهم

ان أهم ركن فى السعادة راحة البال .. والدين أكبر دعامة لراحة البال ، اذ يظهر أنه من طبيعة النفس الانسانية أن تشعر بوجود اله تعتمد عليه . فاذا لم يكن ذلك ، قلقت واضطربت ، لانها خالفت طبيعتها ، ولذلك نجد اكثر الملحدين يعيشون عيشة مضطربة . واذا جد الجد وحضرهم الموت ، كانوا كفرعون ، لما ادركه الغرق ، قال : «آمنت انه لا اله الا الذى آمنت به بنو اسرائيل وانا من المسلمين »

وهذه هى السعادة فى الحقيقة .. فليست السعادة فى كثرة المال ، ولا فى عظم الجاه ، انما هى فى انفسنا وفى داخل قلوبنا . وشىء آخر ، وهو ان من مزية الدين الايمان باليوم الآخر، فهو بذلك يضم حياة ابدية الى حياته القصيرة الدنيوية . وذلك من غير شك يدعوه الى أن يفكر فيما يعمل ، لاعتقاده فى الجزاء العادل ، ان لم ينله فى الدنيا ناله فى الآخرة ، ويكفه عن عمل الشر لان وراءه الها يجازيه على عمله مهما أسر ، ومن طبيعة الانسان حب الحياة . ولذلك يرتعد فرقا اذا قيل له ان حياته فى الدنيا هى الحياة ، لان معنى ذلك انها حياة قصيرة ، تنتهى بعدم مفزع . وسعادته الحقة فى ان يعتقد ان وراء هذه الحياة حياة ابدية ، يتسلط عليها اله عادل .. من يعمل مثقال ذرة خيرا يره ، ومن يعمل مثقال ذرة شرا يره .

هذه هى الطبيعة الانسانية التى خلقنا عليها ، وأى تنحرعنها يفسدها. وقد علمتنا الحياة أن الخروج على الطبيعة الانسانية ولو قيد شعرة ، مدعاة للحيرة والاضطراب

وبعد ، فان الدين يجعلنى أنا والاله على متاعب الحياة ، والالحاد يجعلنى أنا وحدى ضد الله ، وضد متاعب الحياة . وشتان ما بين الوضعين

أحمد أمين

«تجتمع المثل العليا كلها في الكرامة، ولقد فتشت عن مثل اعلى يحقق لصاحبه السعادة كما تحققها له الكرامة فلم اجد»

مُثل عليا تحقق السعادة

بقلم الأستاذ عباس محمود العقاد

عنوان يبعث الشك في موضوعه ، ويوحي الى القارىء ان يسأل على الاثر : واين السعادة من المثل العليا ؟ وكيف يحقق المثل الاعلى سعادة لمن يطلبه ؟

ان المثل العليا بطبيعتها مطالب فوق الواقع ، يشقى بها طالبها ولا يدركها ، لأنها غاية تبتعد كلما اقتربنا منها وترتفع كلما سمونا اليها ، فكيف نسعد بها وهي امنية مستحيلة أو في حكم المستحيل ؟..

لكن المثل الاعلى مطلب وشيء آخر ..

هو مطلب محبوب معشوق، وليس شيئا مطلوبا وكفى

والناس في كل عصر يسمعون عن صرعى العشق الذين يموتون وعلى شفاههم ابتسامة راضية ، لأنهم يموتون في سبيل مطلب محبوب

والناس في كل عصر يسمعون عن الشهداء الذين لا يبالون العذاب ويحسبون انفسهم اسعد ممن يعذبونهم ، لأنهم في النور على مقربة من المعبود ، والذين يعذبونهم في ظلام يضل بهم عن سواء السبيل

على هذا يكون المثل الاعلى وسيلة الى السعادة ، وان كان هو في سمائه غاية الغايات ونهاية اشواط الرجاء

وما السعادة ؟ اراحة هي كما يتخيلها الكثيرون ؟

ان بعض الراحة شلل لقوى النفوس ، واحسن ما تكون الراحة اعفاء من الحركة والنشاط ، فاين هي من نشاط الرياضة التي تلذنا وتتعبنا ، بل تلذنا لأننا نشعر بقدرتنا على الحركة وعلى السبق في ميدانها ؟

كذلك رياضة الاجسام ، وكذلك ايضا رياضة النفوس ، فهي اسعد ما تكون حين تعلم مدى قدرتها والى اي شوط يمتد بها نشاطها . وقد اجمع الناس على سعادة الاطفال الصغار ، فهل رأيت الطفل الصغير يسعد بالاستكانة الى الراحة وبين يديه مجال للوثب والعدو والقيام والقعود ؟

كلا .. بل سعادته الكبرى ان

يحس بجدة اعضائه وان ينطلق فى نشاط الى غاية مستطاعه ، وان يمتحن نفسه بالحركة لا بالسكون والهجوع

وكذلك نفس الكبير ..

كذلك كل نفس تحس كلما تحركت انها كشفت من قواها قوة جديدة قادرة على الجهد وعلى النهوض بالاعباء ..



ولن يكون الانسان يوما اسعد منه وهو متعب مجهود ، اذا علم من تعبه وجهده انه مالك لعنانه قادر على توجيه مواهبه وملكاته ، ماض فى عمله كأنه ماض فى رياضة شائقة تستبق فيها المواهب والملكات

ولا راحة على كل حال فى الحياة

وهكذا اعتقدت اذ كنت فى مقتبل الشباب ، وكتبت اذ ذاك مقالا فى الراحة فجعلتها جوهرة مدفونة تحت التراب ، وتخيلتنى اسأل ابانا آدم عنها واعتب عليه انه لم يأخذها معه من الجنة وهو خارج منها ، فقال لى فى ختام جوابه :

« ولا تطمعوا أن تجدوه حيث أنتم كادحون ، فانما قد دفنته فى مكان لايراه من ينظر السماء ولا يرى السماء من ينزل اليه .. لكنكم متى حللتم جوف الارض واطرحتم كل أمل لكم فى ظهرها ، فهنالك الراحة السرمدية .. »

نعم لا راحة مع الحياة .. فهل فى الحياة سعادة ؟

فيها ولا ريب .. ولنلتفت جيدا الى كلمة « فيها » فان الحياة التى فيها السعادة غير الحياة السعيدة من اولها الى آخرها ، فهذه وهم من الاوهام لا وجود له فى عالم الواقع ، ولعلها لو وجدت لملها اصحابها وتمنوا لو يشوبها خليط من الشقاء فى بعض اوقاتها ، لأن السعادة التى تلازم الانسان فى كل لحظة من لحظات عمره فضول لايطاق

فاذا بحثنا عن حياة سعيدة فقد ضيعنا الجهد على غير طائل ، واذا بحثنا عن حياة فيها سعادة هنا وسعادة هناك فقد وجدت هذه السعادة كثيرا على ظهر هذه الارض، واحسبها لم توجد على احسنها واصفاها وأغلاها الا مع مثل من الامثلة العليا على اختلاف هذه الامثلة فى نظر الناس



اما مثلى الاعلى الذى أحب السعادة لاجله فهو أشتات من الصفات والمطالب تجمعها كلمة واحدة : وهى كلمة الكرامة

كان لى صديق من المحافظين المجددين أو من المجددين المحافظين ، لأنه كان يعتدل فى آرائه بين القديم والحديث ، وكان نصيبه من الذرية بنتا يحبها ولا يزال يفكر فى امرها ويحرص على مستقبلها ، وسألنى

ذات يوم : « كيف تراني أربي هذه البنيـــة ؟ » ثم قال : « لا اكتمك يا صديقى انني على يقين اذا انا ربيتها على أخلاق جيلنا انها ستنتهي الى مخالفتها والاستخفاف بها ، لأنها ترى ما يناقضها في كل مكان .. تراه في البيـــوت وفي الطرقات وفي الاســواق وفي الصـــور المتحركة والروايات المقروءة ، فكيف العمل ؟ هل أتركها لاخلاق جيلها وهي على ما اعلم وتعلم ؟ »

فادركت عــذره في حيرته وقلت له : « لا تجعل همك ان تربيها على اخلاق جيل من الجيلين ولا على اخلاق الجيلين معا ، واقصر همك على أمر واحد وهو تربيتهـــا على الكرامة في جميع حالاتها ، فهي اذن لا تفعــل ما يزرى بها وتتجنب ما يشــينها ، فان قضى عليها ان تزل ، فاهون الزلل ما تصان معه الكرامة »

وبدا على صــديقي انه استراح الى هذه المشورة ، ويبدو لى انها تصلح لكل انســان عزيز على نفسه كما تصلح لتلك البنية العزيزة على ابيها

فالـكرامة هي المثل الاعلى الذى يسعدنا حين نخسر ، كما يسعدنا حين نغنم ونظفر .. لاننا نفقــد ما نفقده على علم بفقدانه ، بل نحن نختار الفقدان ونفضله على الغنم والظفر ، ونؤمن باننا ضيعنا شيئا من اجل شيء آخر حفظناه وابقيناه ، وهو اعز علينا واجدر بالصيانة مما ضيعناه

وليس اقرب الى الســعادة من المثل الاعلى الذى يسعدك كاســبا وخاسرا وناجحا ومخفقــا وغالبــا ومغلوبا في كل معركة يهمــك ان تخوضها ، ولن تخوض الا معركة تستحق ان تخاض ما دامت الكرامة هي الوجهة التى تتجه اليها في جميع الاحوال

ومن الـكرامة تستمد الشجاعة في جميــع المواقف وفي احرجهــا واخطرها على الخصوص

وحسبك ان تسأل نفســك : « أيسرك ان تسلم وانت حقير في نظر ضميرك ؟ أيرضيك ان تتراجع عن الواجب صفر اليدين مما يكبرك في نظرك ويجعل الحياة قيمة لديك ؟ »

ولن تطيب الحياة لحظة واحدة لمن يحتقر نفسه وقد عودها ان تعيش بالكرامة وتحرص على البقــاء من اجلها ..

بل لن تساوى كرامة العرف الشائع ذرة في رأى من يزن كرامته بميزانه ويعرف الاعمال بحقائقها لا بمظاهرها واصدائها

فكثيرا ما تكون كرامة المظــاهر والاصداء عملة زائفة أو عملة رديئة ، وكثيرا ما يصدق عليها قول اصحاب الاقتصـــاد اذ يقولون : ان العملة الرديئة تطرد العملة الجيـــدة من

الاسواق ، وكثيرا ما يفرح الناس بما يسمعونه من الناس وان كان باطل الثناء

ولكن احتقار النفس أهول من كل احتقار يصاب به الانسان ، ولن يحسب أحد أنه غنى اذا قال الناس انه يملك الملايين وهو خالى الوفاض فقير الى الغنى منهم والفقير

وكذلك لن يغتبط احد يعرف الاقوال والاعمال بقيمتها اذا جمع ثروته كلها من الثناء الزائف والكرامة المزجاة، فانه محتقر في عينيه ولاتغنيه الاقاويل شيئا وهو يحس الحقارة بين جانحيه ويتضاعف احساسه بها كلما تردد على سمعه الثناء الباطل والحمد الذميم

ولقد أصاب الفيلسوف ابن حزم غاية الصواب حين قال في هذا المعنى وما يتصل به من آثار الحمد والنقد: « من حقق النظر وراض نفسه على السكون الى الحقائق وان آلمتها في أول صدمة كان اغتباطه بذم الناس اياه أشد واكثر من اغتباطه بمدحهم اياه . لأن مدحهم اياه أن كان بحق وبلغه مدحهم له سرى فيه العجب فافسد بذلك فضائله ، وان كان بباطل فبلغه فسره فقد صار مسرورا بالكذب، وهذا نقص شديد»

لا جرم لم ينالوا منه منالا باحراق كتبه وهي أغلى ما يغليه الكاتب من أثره ، فقال :

وان تحرقوا القرطاس لا تحرقوا الذى
كتبت به القرطاس ، بل هو في صدرى

فانما العبرة بالعلم الذى في لبه ، وليست العبرة بالعلم الذى يراه له الناس وينسبونه اليه

ولقد فتشت عن مثل أعلى يحقق لصاحبه السعادة كما تحققها له الكرامة فلم اجد . فان قلت انه هو المجد أو الغنى أو الجاه .. فلا مجد ولا غنى ولا جاه بغير كرامة ، وان قلت انه الصبر فالصبر على المهانة لايسعد صاحبه ، وان قلت انه عمل الخير فما الخير الذى يأتى من حقير لا يستحق كرامة نفسه فضلا عن كرامة سواه ؟

انما تجتمع المثل العليا كلها في الكرامة وما يستوجبها حقا وصدقا بميزان الجوهر واللباب لا بموازين القشور والاشكال

ومن عمل لهذا المثل الاعلى فهو بالغه من بداءة طريقه ، وهو سعيد ان أفلح وظفر ، ولا يخلو من السعادة ان أخفق وخاب ، لأنه قد استبقى لديه أعز ما يدخره ويستبقيه

عباس محمود العقاد

دعائم النجاح والسعادة

١٢ شيئا ينبغي ألا ننسى

حكمة الاقتصاد

يتبادر إلى أذهان البعض أن حكمة الاقتصاد تقتصر على المال ، وتناسوا أنها تشمل ما هو أهم من هذا بكثير . . تشمل الوقت والجهد ، والحب والكراهية ، والعطف والعنف ، والرضا والسخط ، والواقع والخيال . إن كلا من الجشع والتقتير تبذير . وكما أن الرجل الذى يمعن فى المساومة نشال ، كذلك المبذر لص يسرق نفسه . والصغائر كالثقوب فى قاع السفينة ، تؤدى بها الى الغرق إن لم يكن عاجلا فآجلا . ومن الحكمة أن يبدأ الاقتصاد مبكراً ، أى قبل أن تهرم الأعصاب ، ويتضاءل النظر ، وتنخر الأسنان ، وتشيخ المعدة

قدسية الواجب



ما أروع المثال الذى يقدمه لنا ربان السفينة المشرفة على الغرق ! . . انظر إليه وهو يهيىء قوارب النجاة لإنقاذ الأطفال والنساء ، ثم الشيوخ ، فبقية المسافرين ، فضباط السفينة ، فبحارتها . فإذا ما تبق لوح من الخشب يتعلق به فى لجة اليم الثائر ، كان بها ، وإلا فيهوى إلى القاع مع حطام مركبه ، مرتاح الضمير ، بعد أن أدى واجبه المقدس . ليست كل الواجبات بهذه الخطورة ، بيد أن أتفه الواجبات وأقلها أهمية ، لها حرمة وقدسية تعرفهما النفوس النبيلة . الواجب يدفع الأقلية من الناس إلى الفضيلة ، والأكثرية منهم إلى الضجر والبطر

فضيلة الصبر

لو أن الناس أدركوا أن أحداث الحياة اليومية — متاعبها وهمومها وكوارثها — جراح لابد لها من الأيام والأسابيع والشهور، قبل أن تندمل ، لاتخذوا الصبر والاحتمال شعارهم . الصبر فلسفة عميقة ، وهل توجد فلسفة بغير صبر ؟ والفيلسوف يحكم فنه عبد لفضيلة الصبر ، غير أن الاستعباد فى هذه الحالة ، هو الحرية بعينها . ومن غريب الأمثال أن العبقرية والصبر لفظان مترادفان . ومن أقوال الفيلسوف « ول دورانت » أن التسرع والتمدن لا يلتقيان . والصبر فى رأى علماء النفس فن الأمل ، وهذا يطابق المثل العربى القائل : « الصبر مفتاح الفرج »

الوقت من ذهب

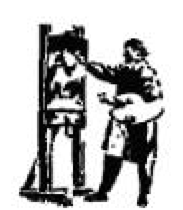
لو أننا سألنا كلا من روكفلر، وفورد، وكارنيجى، وفندربلت، وهرست، ومورجان، وبفربروك، عن شعاره الذى كان له أكبر أثر فى تكوين ثروته الضخمة، لأجابك على الفور: «الوقت من ذهب». ولو أنك وجهت السؤال عينه إلى فطاحل العلماء والسياسيين، والقواد، والمخترعين، والمكتشفين، وكل من شق طريقه فى الحياة صعوداً إلى ذروة النجاح، لأجابك بلا تردد: «الوقت من ذهب». أفلا نعجب بعد ذلك أن نرى الملايين جلوساً على القهوات طيلة أوقات الفراغ؟!

القدوة خير من الموعظة



أرأيت والداً أو مربياً ينهى ولده أو تلميذه عن الكذب ويأتى مثله؟ أرأيت حاكماً يظلم رعيته ويدعو الناس إلى الرحمة والعدل؟ أجل.. يظن الكثيرون ممن يتولون أمور الغير، أن إسداء النصائح، وإلقاء العظات، وممارسة الفروض، كافية لتقويم ذلك الغير وتهذيب خلقه، وإن كانوا هم مثالا للاعوجاج والفساد. ان من طبيعة الأشياء أن التابع يقتفى المتبوع وينسج على منواله، رغم النصائح والعظات والفروض

فرحة الابتكار



الابتكار فى الأصل بمعناه الحرفى، خلق شىء من لاشىء. على أن هذا المعنى لايمكن أن يتحقق عمليا، إذ أنه لاجديد تحت الشمس. غير أن الرسام، والمثال، والشاعر، والكاتب، والمهندس المعمارى، وواضع الألحان الموسيقية وحركات الرقص الايقاعية، والمخترع فى شتى النواحى.. كل هؤلاء مبتكرون، طالما لم يكونوا مقلدين أو مقتبسين. ولولا لذة الابتكار، لما آثر رجال الفن أن يتضوروا جوعا!!

جمال البساطة

البساطة جمال، وكرامة، وعظمة، وظاهرة تقر بها العيون، وترتاح لها النفوس. انظر إلى الفن الحديث فى المعمار، وفى أثاث المنزل، وفى السيارات، وقطر السكك الحديدية، والبواخر، والطيارات، تجدها خلواً من الزخارف المعقدة. وازن بين غرفة الاستقبال الغاصة بالمقاعد المكدسة والبسط والأستار المزركشة، وأخرى تجلت فيها الرشاقة والخفة والسهولة.. ان البساطة أكثر جمالا، بل هى نفسها جمال!

ترقية المواهب

الموهبة هي المادة الخام ، النادرة الوجود ، الغالية الثمن ، التي تنعم بها الطبيعة على نسبة ضئيلة من بني الانسان . وكما ان المادة الخام — اللؤلؤة في قاع البحر مثلا — تحتاج الى أيدي العمال المهرة ، لصقلها وإبراز بريقها ولمعانها ومحاسنها . . كذلك المواهب لا تزهو وتتألق وتلق على صاحبها وشاح النور والتجلي إلا برعايتها ، والعمل على تنميتها . الموهبة قوة كامنة ونار دفينة ، فإذا لم تسخر قبل فوات الأوان ، ماتت قوتها وخبت نارها

جزاء المثابرة



لو ان جيمس واط ، وستيفنسون ، واديسون تطرق اليأس الى نفوسهم ، بعد أن فشلت تجاربهم مئات المرات ، ورماهم الناس بالشذوذ وغرابة الأطوار — إن لم يكن بالجنون — فكفوا عن بذل الجهد والوقت والمال ، وألقوا سلاحهم . . لما كان هناك آلات وسفن بخارية ، ولا سكك حديدية ، ولا ضوء كهربائي ، ولا تليفون ، ولا فونوغراف ، ولا لاسلكي ولا بنسلين .. الثابر لا يتقهقر ، ومعنى هذا أنه يتقدم ...

اللطف قوة



اللطف في معاملة الغير قوة وشهامة ، وهو صفة لا تكلف صاحبها شيئاً ، ولكن ثمارها لا تقوم بجهد ولا تقدر بمال . ان العبارة الرقيقة الهادئة كالبلسم الشافي ، تنزل على النفوس الثائرة فتسكن

شهد أحدهم ابراهام لنكولن رئيس الجمهورية الأمريكية يرد التحية بحرارة لزنجي في الطريق ، فقال له : « وأمكنكما تحيي زنجياً ؟ » . فأجاب لنكولن : « أتريدني ان أكون أقل تأدباً منه يا صديقي ؟ »

لذة العمل

تبارى الكتاب والحكماء منذ القدم في الوقوف على أسرار النجاح . والواقع أن المسألة لا تحتاج إلى الكثير من البحث والاستقصاء ، لأنها في غاية من البساطة . فطالما أنس المرء في عمله لذة ومتعة ، كان النجاح حليفه . ومهما واصل الليل بالنهار وهو على مضض ، أو فاتر الشعور نحوه ، فالنتيجة التي لابد منها هي الفشل.

وما ينطبق على العمل ، ينطبق كذلك على الهوايات وألعاب التسلية وكل ما تمتد إليه يد الانسان

« ان المثقف التام التثقيف ، هو أسعد رجل على هذه الارض . وهو سعيد ما بقى له شعاع عقله ، ودفء قلبه ، وتفتح بصيرته »



ثقف نفسك تعش سعيدا

بقلم الدكتور أحمد زكى

قرأت للمتنبى قوله :

تحلو الحياة لجاهل أو غافل
عما مضى منها وما يتوقع
ولمن يغالط فى الحقائق نفسه
ويسومها طلب المحال فتطمع

فالجهل عند المتنبى هو حلاوة الحياة .. ويقضى المنطق بناء على هذا أن يكون العلم والعرفان والثقافة عامة مرارة الحياة

وشاعر آخر قال :

ما أحسن العيش لو ان الفتى حجر
تنبو الحوادث عنه وهو ملموم

فحسن العيش عنده لا يكفى فيه الجهل ، ولكن لابد له من فقدان الحس .. فالحجر فاقد الحس ، بل لابد له من فقدان الحياة ، فالحجر فاقد الحياة

ولو سرنا فى البحث على هذه الوتيرة ، اذا لكانت البهائم أسعد حالا من الانسان . وهى تبول وتروث ولا تتحامى بولها وروثها . وقد يعلق منه فى جلدها ولا تدرك ما علق ، فليس بجلودها حس الانسان . وقد يسطع غير حبيب فلا تأنف منه أنوفها ، لأنه ليس لأنوفها حس الانوف عند الرجال . وهى تأكل الفول والبرسيم والحشيش على الاكثر سدا للاحساس بالجوع لا طلبا لحسن المذاق فى اللسان كما يطلب الانسان . ذلك لان مذاقها أضعف من مذاق الانسان ، وأضعف كثيرا . وهى قد تدرك فرق ما بين المر والحلو، ولكنها لاتدرك فرق ما بين السكر الحلو والفالوذج الحلو ، ولا ما بين الجزر والتفاح . فأحاسيسها جميعا واطئة لم ترتفع الى أحاسيس الانسان ، فهى من أجل ذلك لم

تتعدد مطالبها ، ولم تتنوع ، وهي كذلك لم تكثر . فهي سعيدة بالقليل الذي تألف ، بعيدة عن طلب الكثير الممتنـــع . وهي بذلك اقرب الى الرضـــا ، فاقرب الى الراحة .. وكدت اقول اقرب الى السعادة ، ولكني ترددت ، لأني ان قلتها لكان عندي ان الراحة والسعادة صنوان. وقلة الاحساس والسعادة صنوان. ولانزلقت من ذلك الى أن اقول ان الموت والسعادة صـــنوان ، فقلت ما قال الشاعر عن حجره :

ما أحسن العيش لو ان الفتى حجر
تنبـــو الحوادث عنه وهو ملموم

ولكن السعادة كما يفهمها الانسان، او كما يجب أن يفهمها ، شيء ينشأ عن حركة لا عن سكون . شيء كما يقول الفرنجة ديناميكي لا استاتيكي. ان النائم قد يجد في نومه الراحة ، ولكنه لا يجد السعادة . انما هو يجد الســـعادة في الجري والحـــركة ، واستقبال الهواء باردا عاصـــفا ، ومقاومته والتغلب عليه ، والوصول على الرغم منه الى الهدف الذي استهدف . وهو في ســـبيل ذلك يلهث ، وهو يعرق ، وهو يجد آخر الامر حاجته الى النوم . وهو ينام سعيـــداً ؛ لا بانه نام ، ولكن بانه تحرك ، وسعد بالحركة ، ثم تعب فنام ، وليس يلذ النوم لرجل يقضي صباحه ومساءه وما بينهما نائما

□

فاذا نحن ادركنا ان السعادة غير الراحة ، وانها الحركة لا السكون ، وانها الايجاب لا السلب ، اذا لسقطت عنـــدنا حجة المتنبي فيما قال عن الحلاوة في الحيـــاة ، وانها تأتي من جهل ، وسقطت حجة الشاعر ذي الحجر ، وعنـــده ان كينونة الحجر حسن عيش

وهما لعمر الله حجتان مغرضتان ، لان منطقهما المنطق الشاكي ، واكثر الناس في الحياة الشـــاكي . وهما اعتذار عن خيبة ، وما أحوج الناس الى اعتذار عن خيبـــة ، وما اكثر الخيبة في الناس

من بعد هذا انتقل الى الثقـــافة من حيث انها مصدر للسعادة او الشقاء ..

ان الثقافة تشحذ الحس، وتشحذ الذهن .. فتصـــيب كل نواحي الرجل ، ونواحي المرأة ، بالحدة عند المس ، من بعد تثلم

حتى في ابسط الاحاســيس ــ حاسة المذاق ــ تجد الرجل الذي لم يتثقف لايعنيه فيما يأكل على الارجح أكثر من الحلاوة أو الملوحة او الحذاقة ، ولكن الرجل المثقف عنده الحلاوة انواع ، والملوحة والحــذاقة مذاقات ، لايكاد يمس لسانه احدها حتى يدركه ويدرك ما بينه وبين غيره من فروق . وهو يدرك من فروق الالوان ما لا يدرك الجاهل . ان الجاهل يدرك الفروق الصارخة ، الاحمر القاني ، والاصفر الفاقع ، ولا يدرك الكثير من الاحمرات والاصفرات على درجات . وهو قلّ ان يدرك الباقة من الزهر مجتمعة ،

من الزهر غير الصارخ اللون ، ولا يدرك ما بين زهراتها من تآلف وتقابل

ان العين التى تدرك هذا ، وتدرك غير هذا من الجميل فى الحياة ، عين لابد ان تتثقف . ان الرجل غير المثقف ينظر الى المرأة فلا يجد منها الا جسمها ، ولا يكاد ينظر من جسمها الا الى حيث يجد الكثبان هائلة . اما الرجل المثقف فلا يهمه فى المرأة ملابها من كم ، ولكن ما بها من كيف . ويهمه منها الحركة لا السكون . والجاهل لايرى من الحركات الا حركة الجمال والابل ، والمتعلم المثقف يفطن من حركة المرأة الى مثل ماتطرف بجفنها عين عصفور وهو يستمتع كثيرا بما تطرف به الاجفان . فحديقة الجمال عنده اوسع ، واوسع كثيرا . وهو لايكاد يدور فى جنب من جنباتها الا ويجد فيه الجمال فنونا ، ويجده الوفا . ويدخل غير المثقف هذه الحديقة ، حديقة الجمال ، حديقة هذه الدنيا ، فتكفيه الساعة أن يطوف بها ، ويخرج منها متمطيا متثائبا

عين مغلقة ، وعين مفتوحة ... عين ترى النور شعاعا ابيض واحدا ، وعين ترى النور الابيض فتشققه كما يشققه البلور ، اطيافا والوانا

▭

وكما تكون الحدة فى البصر ، تكون فى البصيرة . وكما يكون الادراك فى المبانى ، يكون فى المعانى

وغير المثقف له عقل قليل العمل ، بسيط الحركة . والرجل المثقف له عقل كثير العمل ، مركب الحركة . وكما ان الجسم يلذ له العيش بالحركة لا بالسكون ، فكذلك العقل لذته التعقل . وحتى اللذائذ فيها ما اسموه اللذة العقلية . فانت تقف امام المسألة الرياضية فترى فيها لغزا . فتأخذ تداورها وتحاورها ساعة من الزمان . وتقول قد حللتها فيتبين لك انك لم تفعل . ثم تعود الى المداورة والمحاورة . وقد تحل آخر الامر ما انعقد منها ، فتسر ايما سرور ، وقد يبلغ بك السرور ان تخرج كما خرج أرشيميدس من حمامه ، وقد جاءه حل مسألته وهو غاطس فى مائه ، فخرج الى الطريق ثائرا عاريا يصيح فى الناس : « لقد وجدته ، لقد وجدته » . يريد أنه وجد حلا للمسألة التى ألقى بها اليه الملك رجاء حلها .. تلك التى جاءت منها قاعدة أرشيميدس المعروفة

لقد فجأته فأذهلته عما هو فيه من عري .. وهى لذة عقلية . وما عرفت لذة جثمانية فعلت برجل مثل ما فعلت هذه اللذة العقلية بذلك العقل المثقف الكبير عقل أرشيميدس . وهى السعادة فى أعلى مراقيها

والرجل الجاهل يكفيه من القراءة قراءة الصحف ، يقرأها بسرعة ، دون توغل أو تبحر . وهو يتخير منها الخفيف العابر الذى لايفسد عليه هضمه من بعد طعام . أما الرجل المثقف فهو يقرأ الكتب ، يطلب فيها

ثمرات العقول وارث بني الناس الذى خلفته الاجيال على القرون . وهو يدخر كل هذا فى عقله ، وهو يطويه فى فطنته .. فاذا نظر الى الاشياء ، أو حكم على الاشياء ، نظر وحكم بعين نفسه ، وبعيون الف ممن قرأ لهم فى حاضر الزمان وغابره

ولكن .. ولكل امر « لكن » .. تأتى أولا ، أو تأتى اخيرا ..

ولكن العين المثقفة التى هكذا تفتحت ، وبهذا الوسع اتسعت ، وبهذه القدرة العظيمة من التمييز اتحفت، هذه العين كما تدرك الجميل من العيش فتلذه ويلذ لها ، هى تدرك القبيح كذلك فتتقزز منه وتألم له . ولم تخلق بعد العين التى ترى الجميل ولا ترى القبيح ، وتدرك الشر ولا تدرك الخير . من أجل هذا نجد من المثقفين من شقوا بعيشهم ومنهم من شقى بالعيش فى الناس، ومنهم من شقى بالعيش فى نفسه. والثقافة تبعث على الامل ، فالمثقف يأمل للناس ، ويتمنى لنفسه الامانى، ويأباها الزمان.. فما أسرع ما يتسخط على الزمان . ويعود يقول ماقال المتنبى : ان الحياة تحلو لجاهل ، أو يقول ما قال الآخر فى امر الحجر المهموم وانه أسعد عيشا من الانسان

□

وفى زعمى ان هذه الثقافة التى تشقى بثقافتها ، ثقافة ناقصة ..

انه علم ناقص . انها عرفت جانبا من العيش ، وغاب عنها جانب . ان هذه الارض تربط من عليها قوانين طبيعية الهية ، وقوانين أصطناعية انسانية ، يجب أن يتفهمها كل مثقف ، وأن يرضى بها كل مثقف حتى يغير منها . أما الطبيعية منها فيتفهمها حتى يوائم بينه وبينها ، وليناغمها ، أو هو يحاورها ويغالبها حتى يكون سيدها بعد أن كانت سيدته . وهذا هو العلم الحديث الذى جاء لنا بهذه المدنية الحاضرة التى هى نتاج هذه المغالبة للطبيعة. أما الاصطناعى الانسانى من هذه القوانين فله التنظيم الاجتماعى والعراك السياسى والتضحية فى سبيل رفعة الانسان على ظهر هذه الارض

ومن هنا كانت الحياة جهادا ..

والجهاد عند المثقف لذة.. والجهاد حركة ، والحركة بعض لذاذات الحياة لا السكون ولا الدعة التى هى من لذاذات القبور

ان المثقف ، التام التثقف ، الذى تثقف حسه ، وتثقف عقله ، وتثقف قلبه ، وجمع الى العرفان الحكمة ، هو أسعد رجل على هذه الارض . وهو سعيد فى شبعه وجوعه ، سعيد فى عريه واكتسائه ، سعيد مابقى له شعاع عقله ، ودفء قلبه ، ولفتح بصيرته

أحمد زكى

عش واستمتع

يقول انطون تشيكوف :

ـ اعتقد انه لا سعادة حقيقية للانسان بدون الكسل !

وقد يبدو هذا القول تهكما ، ولكن ما أكثر ما فيه من الحقيقة . فان الرجل ـ او المرأة طبعا ـ الذى يقضى حياته فى عمل متواصل ، فلا يتوقف عن ذلك الا ريثما يزدرد لقيمات تقيم أوده ، او لأن سلطان النعاس غلبه على أمره ، لايمكن ان يكون انسانا سعيدا فى حقيقة الأمر، وان كان لا يشعر بالتعاسة ، فلأنه لم يتسع له الوقت ليسأل نفسه ، او ليعرف طعم الحياة .

وصدقنى انه اذا لم يتسع امامك الوقت جملة ساعات كل يوم لتشعر فيها انك غير مطالب بشىء على الاطلاق ، فتستطيع ان تستلقى ، أو تتمطى ، او تتمشى ، او تقرأ ، أو تذهب الى دار السينما ـ اذا لم يتسع لك الوقت ساعات كل يوم لتفعل ذلك كما تشاء ، فانت انسان غير سعيد !

ولكن من سوء طالع الانسان ، ان الفترة الاولى من حياته ، منذ صدر شبابه بمعنى أصح ، لاتسمح له بذلك كما ينبغى ، فان مطالب العيش، والطموح الى بناء المستقبل، لا تترك للانسان وقتا للكسل . واذا تركت له بعض الوقت ، فان دماء الشباب الفوارة تجعله يشغله بما لايقل اجهادا عن العمل .. فاذا انسلخ عهد الشباب ، كنا ارباب اسر وآباء اطفال ، وكان علينا أن نفكر فى تأمين شيخوختنا ، وتأمين اولادنا اذا حدث لنا امرالله المحتوم ، ولذلك ننهمك فى العمل ولا نسمح لأنفسنا بذلك الكسل اللذيذ ، ونضطر ـ آسفين ـ الى تأجيل هذه المتعة الكبرى ـ التى هى شرط السعادة الضرورى ـ لأوان الشيخوخة

فالشيخوخة ، أو بمعنى اصح سن التقاعد ، هوالحلم الذهبى الذى يحلم به كل انسان ، كي ينعم بالكسل الجميل، ويستطيع التصرف فى حياته كما يشتهى . فانت لاتملك وقتك الا اذا كان فارغا من المسئوليات والمطالب . اما وانت مسئول ، فوقتك مشغول . فانت ملك لوقتك وليس وقتك ملكا لك

وليس هناك فى الواقع حد معين تستطيع ان تقول عنده للتاجر أو المحامى أو الطبيب او المزارع :

ـ الآن يا صاحبى يجب ان

تتقاعد ، فقد بلغت الخامسة والستين ، وهى سن التقاعد اللائقة
وذلك لسبب بسيط جدا ، وهو ان الاشخاص يختلفون كثيرا فى تكوين اجسامهم، وظروفهم المالية والعائلية، بحيث يجب أن يترك للشخص نفسه تحديد سن تقاعده

فمتى يجب ان نبدأ فى التفكير فى التقاعد ؟

الجواب الصحيح عندى لاشك سيدهشك ، فانني أرى ان الانسان العاقل يجب أن يبدأ التفكير فى التقاعد وهو دون سن العشرين !

فمنذ تلك السن يجب ان تفكر وتستعد ، حتى تكون متأهبا للتقاعد فى أقرب وقت ممكن ، فلا يكون تقاعدك لأنك لم تعد تستطيع العمل ، بل لأنك قادر على وقف العمل كى تتفرغ لمزاجك . وليس لأنك لم تعد تصلح الا لانتظار الموت بل لأنك تريد أن تبدأ الحياة الحقيقية ، وما زلت صالحا لها

فياحبذا لو كانت مادة التقاعد من مواد الدراسة فى المدارس الثانوية والعالية ، حتى لا تفسد حياتنا ونخسر اجل ما فيها ، وهو وقت الحلم الذهبى ، اى الكسل والحرية

فاذا كنت تستطيع التقاعد فى سن الخامسة والاربعين ، فلا تجعلها خمسين ! واياك ان تضع خطتك منذ البداية على انك ستتقاعد فى سن الخامسة والستين، لانك غالبا سوف لا تتمتع بالعهد الذهبى الا خمس سنوات ، كما انه يحتمل كثيرا ان تكون قد صرت مهدما فتقضى تلك السنوات مقعدا منغصا لا تستطيع التلذذ بطعم حريتك ، كما انه يحتمل ايضا الا تبلغ سن الخامسة والستين على الاطلاق !

وثمة شيء آخر: عليك منذ حداثتك ان « تضع عينيك » على هواية تستمتع بها بعد التقاعد، فلا يخطرن ببالك أنك ستسعد فى تقاعدك بقضاء السنوات فى لف احد ابهاميك حول الآخر ، او فى عد حبات المسبحة ، وانت تحملق فى السماء او فى الماء

ومن الهوايات الجميلة القراءة ، والموسيقى ، وصنع السجاد ، والرسم ، وجمع طوابع البريد ، وعلم الحشرات ، وما الى ذلك

وهناك خطأ شائع جدا ، هو ان التقاعد يقصر العمر ، ويذكرون مثلا لذلك حالات رجال كانوا بأتم صحة وهم يعملون ، فلما تقاعدوا لم يمهلوا طويلا حتى ماتوا

وتعليل ذلك عندى بسير : فان طول مدة العمل تضعف المقاومة ، فاذا توقف الانسان مرة واحدة عن العمل ولم يكن عنده ما يشغله اطلاقا ـ كالهوايات التى ذكرت آنفا ـ كان ذلك أشبه بنزول الشخص من القطار وهو يجرى باقصى سرعته . ذلك ان أجهزته كلها معقودة على روتين مجهود معين بسرعة معينة ، فايقافه فجأة يحدث هزة شديدة ، هى التى تسبب ذلك الانطفاء السريع بالوفاة ، أو بالعته

« عن كتاب (لا تقتل نفسك) للدكتور بيتر شتاينكرون يصدر عن سلسلة كتاب الهلال فى ٥ يناير الحالى »

العظماء فى طفولتهم

الرجل الذى أسعد العالم

هذه سلسلة جديدة من حياة العظماء فى طفولتهم نبدأها بطفولة اديسون ، وسيرى القراء فيها كيف ان الطفل هو اب الرجل وراسم حياته فى المستقبل

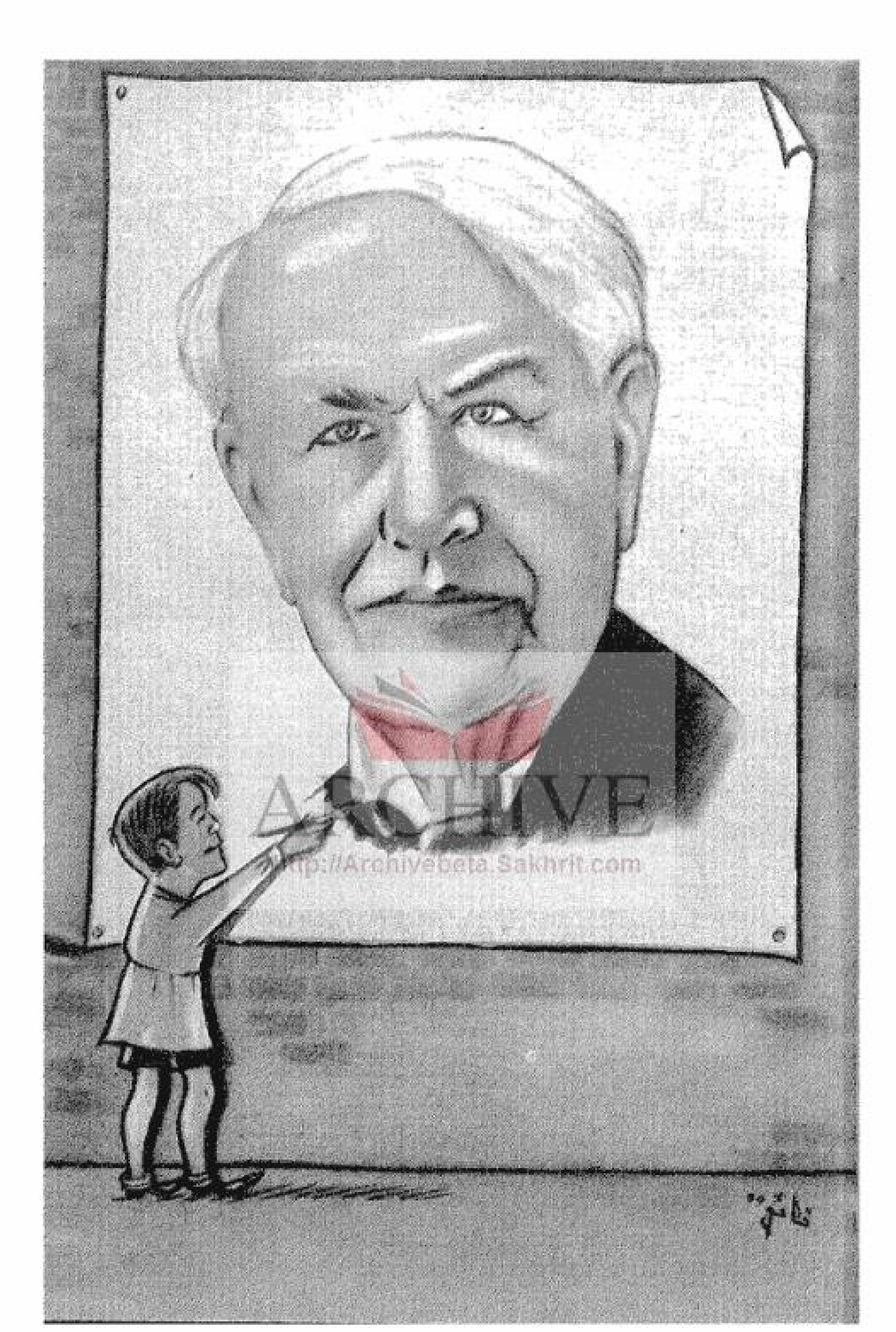
كانت قصص السحرة الذين يستطيعون بلمسة من عصا أو بكلمة ينفوهون بها ، أن يحيلوا الظلام نورا أو ان ينقلوا رسالة من أقصى البلاد الى اقصاها ، وقفا على الاساطير وقصص الاطفال ، الى أن خرج « توماس اديسون » على الناس بمخترعاته العديدة فدلل على ان العلماء لا يقلون عن السحرة قدرة على الاتيان بالخوارق ، فقد حققت هذه المخترعات أحلاما كانت تعد دائما فى مرتبة المعجزات أو المستحيلات

ولد هذا « الساحر » فى عام ١٨٤٧ فى قرية « ميلان » الصغيرة بولاية أوهيو بالولايات المتحدة ، ولم يكن أحد يتوسم فيه ــ فى سنى طفولته ــ عبقرية أو ذكاء يزيد على ما يتمتع به سائر لداته ، بل على النقيض من ذلك بدا للناس بليدا بطىء التفكير . ولذلك كان أبوه شديد القلق عليه ، أما أمه فقد كانت تثق فيه ، وتحس ــ بوحى عاطفتها ــ انها تستطيع أن تخلق منه رجلا عظيما

ولكن ثقتها هذه ، كثيرا ما كانت تتزعزع ازاء أسئلته الكثيرة المملة التى كان لا يكف عن توجيهها اليها عن كل صغيرة وكبيرة . فكلمة « لماذا » لم تكن تفارق شفتيه من الصباح الباكر حتى المساء ، فكانت أمه ــ على حبها الشديد له ــ تضيق بذلك ، وتخشى أن يكون نوعا من الهوس

شاهد اناث الطير ترقد على البيض ، فتفرخ صغارها بعد حين ، فراح يتساءل ــ وهو لما يتجاوز بعد السادسة من العمر ــ عن سر افراخها . ولما لم يجد جوابا شافيا ، اعتزم ان يكمن بجوار أوزة وهى ترقد على البيض ، بعد أن ابعدها عنه وغطاه بثيابه ، ولكن والديه حالا بينه وبين تحقيق رغبته

ولاحظ أن البالونات اذ تمتلىء بالهواء تطير فى الجو ، فحسب أن الانسان يستطيع أن يطير أيضا اذا امتلأت معدته بالهواء . وفكر طويلا فى طريقة لتجربة نظريته ، حتى اهتدى الى أمر اعتزم ان ينفذه . فاستدعى الخادم الذى كان يكبره بسنوات ــ ولكنه كان شديد الاعجاب بمخدومه الصغير وكان يثق فى مقدرته على تحقيق ما يقول ــ وكان قد أعد له جرعة



كبيرة من مسحوق « السيدلز » ــ وهو مسحوق فوار يشبه بيكربونات الصودا ، يساعد على الهضم والتجشؤ ــ وقال له انه لو شربها لطار فى الهواء من تلقاء نفسه . وما أن شرب الخادم الجزعة حتى أخذ يتلوى على الارض من شدة الالم وهو يبكى ويستغيث ، فحضرت أم « توماس » على صوت الاستغاثة . ولما علمت بما حدث ، أحضرت سوطا وجلدته به مرات. وكانت كلما ضربته ، أكد لها انه لو لم يكن الخادم غبيا لطار فى الجو ــ كما قال له ــ بتأثير الغازات التى أطلقها مسحوق « السيدلز » فى معدته

وجلس مرة على شاطىء نهر قريب من البيت ، فرأى البط يسبح فيه ، فأخذ يتأمل حركاته ، ثم نزل الى الماء وحاول ان يقلده ، ولكنه ما لبث ان غاص فيه ، ولولا ان الله قيض له من انقذه لمات غرقا . ومرة أخرى اعتزم أن يدرس خصائص النار وأن يعرف أثرها فى المعادن ، فأعد كومة من القش فى أحد الحقول ، وبعد أن أشعلها وضع فيها مجموعة من المفاتيح وقطعا من الحديد ، وقبل أن يتم تجربته ، كان الشرر قد تطاير الى كومة قمح قريبة ، فاشتعلت فيها النيران . فأخذه أبوه الى ميدان القرية ، فضربه أمام رفاقه من الصبية حتى يكون ذلك عبرة لهم . وضاعف هذا الحادث من قلق الوالد على ابنه وحسب ان به شذوذا يخشى عليه منه فى مستقبل حياته . وصارح الأب زوجته بما كان يعتمل فى نفسه ، فلم تقل شيئا ، ولكنها آلت فيما بينها وبين نفسها أن تخلق من هذا الطفل الشاذ رجلا عظيما

فما كاد يبلغ السابعة ، حتى أصرت الام على ان تنتقل الاسرة الى مدينة بها مدرسة . والتحق الصبى بالمدرسة التى كانت الام تعلق عليها آمالا كبارا ، ولكنه لم يبق بها سوى ثلاثة اشهر ، لم ينجح خلالها الا فى اثارة المدرسين وكسب عدم رضائهم جميعا . كان يمطرهم بالاسئلة التى كانوا يجهلون الاجابة عن الكثير منها ، فكانوا ينعتونه بالبلاهة والثرثرة والغباء أحيانا ، ويطردونه من الفصل أحيانا أخرى

وزار المدرسة يوما أحد المفتشين ، فخشى المدرس أن يحرجه «توماس» ، فقال له عنه أمام التلاميذ انه غبي أبله لا فائدة من بقائه فى المدرسة لعجزه عن متابعة الدروس . وحز ذلك فى نفس الصبي ، فما كاد يصل الى البيت حتى انفجر باكيا وروى القصة لأمه . فغضبت غضبا شديدا ومنعته من العودة الى المدرسة لتقوم هى بنفسها بتعليمه ، فعلمته القراءة واضفت عليه من العطف والتقدير والثقة ما أعاد له ثقته بنفسه وحفزه على أن يعتمد على نفسه فى كل شيء ، فلا يسأل أحدا عما يثير فضوله وتساؤله وانما يرجع الى الكتب والموسوعات ليستقى منها ما يريد من معلومات ، فاذا لم يجد بها جوابا شافيا ، قام بتحقيقه بنفسه وأجراء التجارب عليه الواحدة تلو الاخرى حتى يكتشف أسراره . فأكب على القراءة وكانت أمه

تشجعه وتقتصد من مصروف البيت ليشترى من باعة الكتب المستعملة ما يروق له منها

وخصصت له أمه غرفة جمع فيها عشرات الزجاجات والمواد الكيميائية ليجري فيها تجاربه ، ولكن ذلك لم يدم طويلا ، فقد اضطر الصبي ـ وهو ما يزال في الثانية عشرة من عمره ـ أن يساعد والديه في كسب القوت . فبدأ بزراعة الخضر وبيعها على أهالي المنطقة ، مستعينا بخادمه الذى لم تفلح معه تجربة الطيران . . ولكنه وجد انهذا العمل يشغله عن القراءة ، فما زال بوالدته حتى اقنعها فسمحت له ببيع الصحف في قطارات السكك الحديدية ، فقد كانت تخشى عليه من اخطارها

واحب عمله الجديد ، اذ مكنه من الاطلاع على جميع الصحف والمجلات. كما احبه موظفو السكك الحديدية فسمحوا له بأن يجري ما شاء من التجارب في ركن من احدى العربات ، فنقل زجاجاته واحماضه ومواده الكيميائية من البيت الى احدى عربات السكك الحديدية ، حيث كان يقضى معها أوقات فراغه بعد توزيع الصحف على الركاب والفراغ من قراءتها

ونشبت الحرب الاهلية في أمريكا ، واحس بتلهف الناس على الاطلاع على الاخبار ، فاشترى مطبعة صغيرة ومجموعة من الحروف القديمة وضعها بجانب معمله ، واخذ يصدر بنفسه صحيفة أطلق عليها اسم « ويكلى هرالد » كان يطبعها وهو في القطار ثم يوزعها على المسافرين ، فصادفت رواجا بينهم ، حتى بلغ توزيعها اليومى نحو مائتى نسخة

وحدث ذات يوم ان اهتز القطار هزة شديدة مفاجئة ، فسقطت قطعة من الفوسفور على أرض معمل « اديسون » فاشتعلت النار فيها ، واسرع حارس القطار الفظ باطفائها ، ثم تحول الى الصبي يضربه ويصفعه ، فاصابت اذنه لطمة قوية افقدته سمعه . وما ان بلغ القطار اقرب محطة ، حتى ألقى بزجاجات الصبي ومواده الكيميائية وآلة الطباعة على الرصيف ، ووقف الصبي بجوارها باكيا منتحبا . ثم لم يجد بدا من الرجوع الى البيت وقد استبد به اليأس ، ولكن أمه استقبلته باسمة واخذت تشجعه وتبث في نفسه الامل والرجاء ، حتى هدأ واستعاد عزيمته ، وبدأ يواصل تجاربه في غرفته بالبيت ، ويتردد على محطات السكك الحديدية

وكان يتحدث يوما مع ناظر محطة صغيرة ، واذا به يرى صبيا صغيرا فوق قضبان السكة الحديدية . وكان القطار القادم قد اقترب منه ، فقفز « اديسون » الى القضبان ، واخرج الصبي في اللحظة التي بلغ فيها القطار موضعه . وتبين ان الصبي ابن ناظر المحطة ، ولم يكن الرجل ميسور الحال حتى يكافئه بالمال ، فعرض عليه أن يعلمه ارسال البرقيات

وكان تعلمه لها ، هو العصا السحرية التي بفضلها ابتدأت سلسلة المعجزات التي طلع بها « اديسون » على البشرية فيسرت لها اسباب الحياة

لم تزرنى السعادة الا لماما . ولكنى وجدتها فى يومين من ايامى الاخيرة فى مصر

وجدت السعادة فى يومين



بقلم الأمير مصطفى الشهابى

سفير سورية فى مصر

ما هى السعادة ؟

السعادة فى نظرى راحة ورضى يشعر المرء بهما كلما حصل على رغبة من رغباته ، أو تذكر رغبة نالها فى حياته . والسعادة خلسة تختلس من متاعب الحياة . واسبابها لا تدوم لانسان . ولو حصل المرء فى يسر على كل ما يشتهيه من عيشه لما وجد فى مشتهاه لذة ، ولا احس فيه بسعادة ، لأن كل مبذول فى الحياة مملول ، ولأن المرء يسأم جنات الارض اذا أطال مكوثه فيها . أما السعادة الابدية فى الآخرة فالظاهر انها غير سعادة الحياة الرجراجة

وراحة العيش تختلف باختلاف رغبات الناس . ورغباتهم رهينة بطباعهم وأمزجتهم وأعمالهم وبيئاتهم ونظراتهم الى الحياة وأهدافها . فهذا لذته فى معاقرة الخمر ، وذاك فى مغازلة الحسان ، وثالث فى ادخار المال بشتى الوسائل ، ورابع فى العبادة والتقى والاحسان الى الناس ، وخامس فى اتقان عمل من اعمال الانسان التى لا تعد ولا تحصى

وهناك فئة من الناس قدر لهم ان يجدوا الراحة بين الكتب والاوراق والاقلام والمخابر والمحابر . فلقد عرفت علماء وادباء لا سلوى لهم فى الحياة الا التنقيب عن الكتب ، واستخراج ما فى بطونها ، وتحرى غوامض الكون فى الطبيعة وفى المخابر على السواء

دعوت احدهم مرة — وكان من علماء النبات — الى دار الاوبرا فى باريس ، فكان حديثنا فيها فى حياة بعض النباتات الدنيا من الطفيليات المشهورة . وراح صاحبى يناقشنى فى حياة احدها ، وفى اضراره . وعلا صوته ، فتضايق جيراننا ، فاقترح صاحبى ان نخرج من دار الاوبرا الى مقهى مجاورة لكى نتناقش فى هدوء وحرية . وهكذا اضاع علينا سماع ارق الالحان ، ومشاهدة اروع مشاهد التمثيل ، حتى لكان

كل ذلك لا قيمة له عنده ، اذا قيس بحياة طفيلي من دنيا النبات

ولا أزال أذكر جلة قالها لي احد علماء الآثار ، وكنا في حفلة استقبال اشتملت علي أرقى طبقات المجتمع من رجال ونساء . فلقد وجدت صاحبي شارد الذهن يطيل التفكير فسألته عن السبب ، فأجاب : انني افكر في مجتمعات بشرية كانت تعيش في هذه البقعة منذ ثلاثة آلاف سنة ونيف . وانا الآن أعيش مع مخلوقات تلك الايام في ذهني ، وأتحدث اليهم ، وأسألهم عما يأكلون وعما يلبسون . ولعلهم كانوا أسعد منا اجيالا

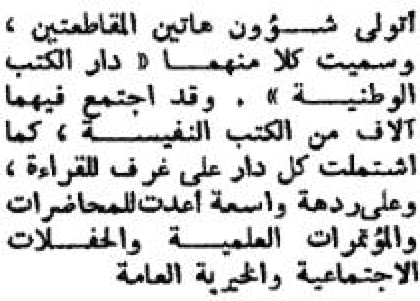
وترون في هذين المثالين ان لذة المرء انما تكون فيما سخر له من عمل . واذا ما قدر له أن يتقن عمله ، وأن يكافأ على اتقانه ، احس بسرور يبلغ أحيانا مبلغ ما نسميه السعادة

اما انا

اما انا ، فالسعادة لم تزرني في حياتي الا لماما ، ولم تمكث عندي في كل مرة الا ساعات أو اياما معدودة ، لأن مشاغل الحياة سرعان ما كانت تباعد ما بيني وبينها ، فأنسى أسباب زيارتها حينا ، حتى اذا جد لي سبب يدعو الى عودتها ، ألفيتها تعود ، ولكن الى حين ، على مألوف عادتها . وبعد ، فماذا عسى أن أذكر لكم من زوراتها لي فيما طال من العمر ؟ أأعود بكم الى أيام الدراسة فأذكر الامتحانات ولذة الفوز بها ، وهي سعادة الطلاب التي لا تعادلها سعادة ؟ أم الى الايام التي كنت أفتش فيها عن المصطلحات العلمية ، فأطير فرحا كلما وجدت أو حققت مصطلحا ؟ أم الى اليوم الذى أتممت فيه طبع معجمي ؟ أم الى الايام التي كنت انفذ فيها مشاريع عمرانية وأنا في الحكم ؟ أم الى اليوم الذى خرج فيه آخر جندى أجنبي من بلادنا السورية ؟ الى آخر ما نعمت به من سويعات كانت على قصرها لذة الحياة وبهجتها عند أمثالي

ولقد شعرت بالسعادة في يومين من ايامي الاخيرة في مصر . احدهما يوم حصلت الثورة المصرية في الثالث والعشرين من تموز « يوليو » سنة ١٩٥٢ . فلقد احسست عندما نجحت تلك الثورة براحة غمرتني من راسي الى اخمص قدمي ، وقلت لنفسي : « أيتها النفس .. انك منذ أربعين سنة تتساءلين متى تنهض الشعوب العربية ؟ ومتى يكتمل استقلالها ؟ ومتى تتحد ؟ فها قد قيض الله للكنانة ، قلب العالم العربي وأكبر قطر فيه ، رجالا اشداء نزهاء مخلصين جديرين برفع مستوى هذا الشعب العربي العزيز ، وقادرين على الوقوف في وجه اعداء العرب والعروبة »

اما اليوم الآخر الذى شعرت فيه بشيء من الغبطة في مصر ، فله حديث يتعلق ببناءين كبيرين كنت شيدتهما في حلب وفي اللاذقية ، عندما كنت



اتولى شـؤون هاتين المقاطعتين ، وسميت كلا منهمـا « دار الكتب الوطنيـة » . وقد اجتمع فيهما آلاف من الكتب النفيسـة ، كما اشتملت كل دار على غرف للقراءة ، وعلى ردهة واسعة أعدت للمحاضرات والمؤتمرات العلميـة والحفـلات الاجتماعية والخيرية العامة

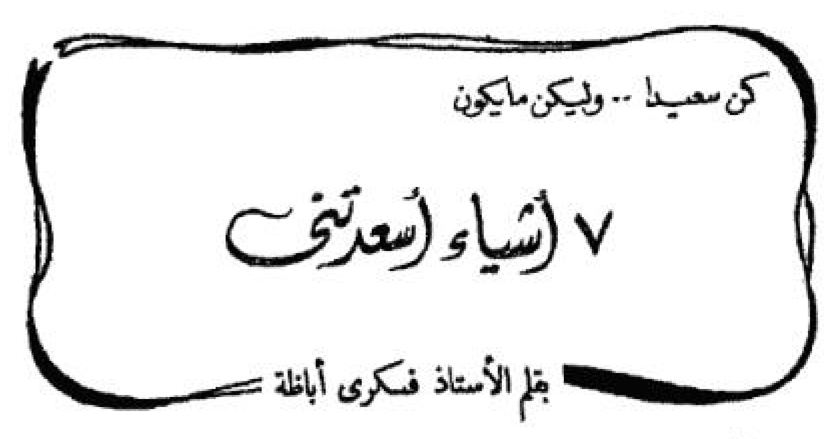
فمنذ بضعة اشهر ، بينما كنت اتصفح احدى الجرائد السـورية ، وقفت عند مقال لأحد الأدباء يقول فيه ما خلاصته : لقد أصبحت دار الكتب الوطنية فى حلب، وكذلك اختها فى اللاذقية ، مباءة العلماء والأدباء وطلاب الفوائد من المعلمين والمتأدبين وطلاب المدارس . وما ذلك الا لأنه مر بهاتين المدينتين ، فى يوم من الايام ، رجل اسمه « فلان » يجمع بين العلم والسياسة ، فبنى فيهما هذين الصرحين ، فعم الانتفـاع بهما ، على حين أن دمشق تبحث منـذ ربع قرن ، بلا جدوى ، فى تشييد بناء يليق بالمكتبة الظاهرية وبالمجمع العلمى العربى الخ

وبعد ، فالسعادة عند كثير من الناس هى راحة الضمير عندما يشعر الانسان بانه عمل لدنيـاه ولآخرته اعمالا صالحة افاد منها هو وبنو قومه . والامة الراقيـة هى التى يكثر فيها الافراد الذين يكدحون فى الحياة ، ويتقنون عملهم ، ويشعرون بانهم ادوا الواجب الذى فرضتـه الحياة عليهم ، وخدموا بتاديته انفسهم وبنى جلدتهم والبشر جميعا

مصطفى الشهابى



ابتداء من هلال فبراير ننشر مذكرات مؤسس دار الهلال ، منذ كان فتى صغيرا الى أن أصبح عالما جليلا ومؤرخا كبيرا . وفى هذه المذكرات وصف رائع ، ودروس من العصامية الناجحة التى تغلبت على الصعاب حتى حققت ما تصبو اليه . وجدير بالشباب أن يقف على ما فيها من عبر ودروس . ونحن ننشرها بمناسبة مرور اربعين سنة على وفاته



سبعة اشياء فقط ؟ قد يكون الرقم عندى اضعاف اضعاف هذا الرقم ! ولكن يخيل الى ان صديقى مدير تحرير « الهلال » يريد « الكبائر » من الاشياء المسعدة لا « الصغائر » ! ولكن قد تكون هذه « الصغائر » اكثر اسعادا من « ابلواتها » و « تيزاتها » و « عماتها » و « خالاتها » ! ..

ان « ابتسامة » واحدة فتانة فى مناسبة مثيرة قد تكون هى اكسير السعادة طول العمر .. وان « نظرة » واحدة مفعمة بالرضا ، أو بالحب قد تكون هى بهجة الحياة طول الحياة !

ولكن مالنا ولهذه الفلسفة فى فن حقيقة السعادة ، أو مظهر السعادة ولنقبل ـ مباشرة ـ على موضوعنا فنقول :

الفائز الاول !

الشىء الاول الذى اسعدنى فى صباى وشبابى الاول هو انهم اعلنوا عن مسابقة فى نقد رواية « الحاكم بأمر الله » التى مثلها الأستاذ الكبير « جورج أبيض » لاول مرة على ما اتذكر فى عام ١٩١٤ ..

تقدمت للمسابقة وانا طالب فى مدرسة السعيدية ، واذا بى ـ بعد ايام ـ أرى فى جريدة « الاهرام » أن « الفائز الاول » هو الاديب الطالب « محمد فكرى أباظة » . وانه نال الجائزة الاولى !..

كانت سعادتى بهذا الفوز مزدوجة : تفوقت على الكثيرين أولا ، ونشر اسمى فى الجرائد لأول مرة ثانيا ، ومن هذه الحادثة الصغيرة بدأ شغفى بالصحافة وشغفى بظهور اسمى على صفحاتها ..

المقالة الاولى

فلما كان عام ١٩١٩ أعددت مقالا « للأهرام » عنوانه : « خيال وصياد » عن أحد مفتشى الرى الانجليز كل شهاداته المحفوظة بملفه انه « خيال وصياد ! ونطاط ورقاص ! وانه يميل الى الرياضة البدنية ! وانه قاد يخوتا فى بحر الشمال !.. »

وظهر انه لايحمل شهادة الهندسة وانه لم يتلق درسا فى الرى ! .. والعجيب انه كان رئيسا لمصريين اثنين يحملان الشهادة العليا فى الهندسة من اكبر جامعات انجلترا

قدمت هذا المقال لاستاذنا الكبير « داود بركات » وانا واثق تمام الثقة

انها كانت « تلامة » منى وجراة !..
وما اصبح الصباح حتى صدر «الاهرام» وفى اعز مكان من صفحته الهامة الخامسة تالق مقالى ولمع

فاخذت من فرط سعادتى وفرحى اقبل امضائى !.. ونزلت الى الشوارع فوجدت الباعة يشقون حناجرهم منادين على « الاهرام » مقرونة باسمى ! ثم اخذت اتعمد السير فى الشوارع ، والدخول الى المقاهى والمنتديات لاتلقى التهانى ، بينما انا « اتراءى » امام الانظار كانى اقول لكل شخص : هنئنى !

مفتاح النيابة

حين حل مجلس النواب فى عام ١٩٢٥ وانعقد المؤتمر الكبير الذى ضم جميع الاحزاب فى دار المرحوم محمد محمود باشا كنت الذى اختاره امير الشعراء شوقى بك لالقاء قصيدته التاريخية ، واذكر اننى ارتقيت مائدة واخذت انشد القصيدة ثم التفت الى ناحية « سراى عابدين » والقيت البيت الآتى :

وجواهر التيجان مالم تتخذ
من معدن الدستور غير صحاح !

وليس هذا هو الشيء الذى اسعدنى فقط وانما لما اذعنت السلطات لمشيئة الاحزاب المختلفة فقررت اجراء الانتخابات ، واتفقت الاحزاب جميعا على أن تترك ستين دائرة لكبار الاقطاب حتى لا تحدث فيها منافسة ولا يجرى فيها انتخاب . وظهر اسمى فى القائمة بين اسماء هؤلاء الرجال . ونجحت « بالتزكية » عن دائرة « سنهوا ومنشاة فتحى نمرة ٨ » ! وكان ذلك مفتاح النيابة ، وقد عرف القراء من شأنها وشأنى ما عرفوا

نشيدى الوطنى

قلمى يجرى وراء ذاكرتى ، وذاكرتى لا ترتب « السعادات » ، ولا تعقبها . وانما هى تفد بغير ترتيب ولاتعقيب . ولقد استدركت ذاكرتى سعادة اية سعادة . وهى انه لما نشبت الثورة الاولى المباركة فى عام ١٩١٩ كنت محاميا تحت التمرين فى اسيوط فالفت ، ولحنت ، نشيدى الوطنى المعروف فسرى فى كل مدينة وقرية !.. وطبعوا منه الآلاف ! وانشده كل طفل وفتى وفتاة ورجل وسيدة فى كل مكان ! ولما حاولوا القبض على لمحاكمتى ــ وكان الحكم بالاعدام طبعا ــ تحايلت على الهرب بحجة انى «تاجر حمير» وقد جازت الحيلة على المستر «ترنك» المختص بمنح جواز السفر الى القاهرة فى القطار العسكرى ..
لما وصلت القاهرة وجدتها تنشد نشيدى . وبعد عدة سنين كنت اسمعه ينشد فى بيوت وقصور المصيفين فى رمل الاسكندرية ، وظل هذا النشيد مفخرتى الوطنية فى مستهل حياتى العملية وكان من اسباب انتخابى عضوا بلجنة الحزب الوطنى الادارية عام ١٩٢١

محاضرة برلين

تلك السعادة كانت سعادة « خارجية » : فقد شهد العالم

اروع حدث تاريخي وهو « اولمبياد برلين عام ١٩٣٦ » !

لا اظن ان العالم سيشهد مثل تلك المظاهرة التاريخية التي احتشدت لها الملايين في برلين عام ١٩٣٦

انتخبوني لالقي اول محاضرة عربية من برلين الى القاهرة والعالم العربي كله ! وبعد يومين وصلت الى دعوة من « هتلر » لأحضر حفلة تكريم لكبار المذيعين العالميين، وكانت حفلة عظيمة وزع فيها « هتلر » بنفسه الميداليات على سبعة منا كنت من بينهم . وتقول ذاكرتي ان هذه أسعاد تقترن بسعادة أكبر وهي نجاح اول محاضرة القيتها في الراديو وكان من اثرها انها كونت لي « عائلة مستمعين » يبلغ عدد افرادها عدة ملايين في مختلف انحاء العالم العربي

الفدائية

هذه السعادة السادسة هي «الفدائية» . لم اكن «فدائيا» ولم احذق فنها ، ولا فداءها ولكن حين بدات « الفدائيـة » في القنال كان المشرفون عليها عددا قليلا جدا من خيرة الضباط الشبان المجاهدين . وجاءني احدهم فهمس في اذني قائلا : « اننا نحتاج لشخص امين يكون واسطة بيننا وبين الحكومة على مسئوليته وبتقديره الخاص : اولا — لاننا قد نحتاج الى معاونة الحكومة وثانيا — لاننا قد نقدم على بعض الاحداث التي قد تضر بالمصلحة الوطنية العليا» . وفهمت انني قد وقع علي الاختيار لاكون « شبه مستشار » لهؤلاء الابطال ..

قبلت .. واتصلت بحذر شديد باحد الوزراء البارزين .. وكنا نخطره بالحادث قبل وقوعه .. ونجحت « العمليـات » نجاحا ملموسا .. ولست اسمح لنفسي باكثر من هذا فقد اندفع بعض الدعاة الى نشر قصص وروايات اعلم انها غير صحيحة ، من العجيب أن تنشر . وقد تحتاج — قريبا — الى فدائية اوسع نطاقا ، واخطر شانا ..

ثورة ٢٣ يولية

كنت في « جنيف » في يولية عام ١٩٥٢ . وقد اعتدت أن اضع « الراديو » بجوار سريري لأستمع الى أخبار العالم و « مصر » بنوع خاص ! وفي صباح ٢٣ يولية عام ١٩٥٢ سمعت نبأ هذه الثورة ! ! ! وظننت أنني احلم ! فادرت مفتاح الراديو حول محطات العالم لاتأكد ! فلما تأكد النبأ الخطير المثير قفزت من سريري وارتديت ملابسي بسرعة البرق ونزلت الى شوارع «جنيف» كالمجنون اقبل كل من اعرفه ، مصريا وغير مصري ، وقد سرت في كل جسمي رعدة من الفرح والسعادة اشبه بالهذيان حتى جلست انتظر اخواني واشرب قهوة الصباح. فلما اقبلوا اخذ بعضنا يقبل الآخر وسط مظاهرة سويسرية لا تفهم ما هو الموضوع ، وربما كانت هذه السعادة هي اسعد السعادات ..

فكري أباظة

« ان السعادة تزور البيت مرة على الاقل ، فان وجدت فيه الظروف ملائمة بقيت فيه ، وان وجدتها معاكسة ولت عنه ! .. »



بقلم السيدة أمينة السعيد

كثيرون يسألونني كيف يصنعون السعادة فى بيوتهم ، ولماذا يفشلون فى تحقيق هناءة الاسرة واستقرارها واقول فى جوابى لهؤلاء : ان السعادة هبـــة من الله يمنحها من يشاء ، ويسلبها من يشاء ، ولله فى حكمه شؤون . ولو كانت السعادة تصنع ما بقى شقى على ظهر الوجود ، فما من انسان فى هذه الدنيا الواسعة ، الا يسره أن يضحى بنصف عمره ، اذا ضمن السعادة فى نصفه الآخر . ولو كانت عناصر السعادة فى اقاصى المعمورة ، ما توانينا عن الحجيـــج اليها ، ولو اقتضى منا ذلك ان نسير فوق النيران والاشواك .. فالسعادة أرقى مراتب الحياة ، وهى الكعبة المعنوية ، التى نتوجه اليها ضارعين خاشعين ، سواء أكنا ملوكا جبابرة ، او عبيدا اذلاء . واخيرا ، هى الامل الذى يسوقنا الى الخير أو الى الشر

والسعادة فى البيت ، كالسعادة فى كافة نواحى الحياة ، مرتبة معنوية تصنعها المشيئة الربانية ، وتلعب الاقدار فيها دورا مذكورا ، ولكن بيدنا ان نمهد طريقنا اليها ، ونحيط أنفسنا بالأجواء الملائمة لها ، حتى تجد فى حياتنا البيئة الصالحة التى تجتذبها الينا ، وتغريها بنا . وما من شك فى أن السعادة تزور البيت مرة على الاقل ، فان وجدت فيه الظروف ملائمة بقيت فيـــه ، وان وجدتها معاكسة ولت عنه .. والحكيم من انتهز الفرصة ، واستعد لها بتوفير العوامل الرئيسية فى خلق البيت السعيد

وهذه العوامل ميسورة ، لمن يريد مخلصا أن يكون سعيدا ، وفي مقدورنا أن نوجدها في بيوتنا ، فنكون بذلك قد كسبنا نصف المعركة .. وهو جهاد مشكور ، قلما يضيع هباء ، فان الله في عون المرء ، ما دام المرء في عون نفسه

المحبة

ان المحبة اهم عامل في تهيئة البيت السعيد ، ولسنا نقصد بها ذلك الشعور الاهوج الذي يتلهب فجاة ، وينطفيء فجاة .. فانه نداء الغريزة القائمة على ارضاء مطالب الجسد لا الروح . ومن الملاحظ أننا نخلط دائما بين الشهوة والمحبة ، على ما بينهما من اختلاف شديد . ولذلك نخفق في بلوغ السعادة المبتغاة ، ولن نبلغها ، حتى نميز بين هذه وتلك ، ونؤمن بان لهفة الجسد تزول بعد وقت قصير ، والبقاء من بعدها للمعنويات الكريمة

والمحبة التي نقصدها ، هي التوافق الروحي ، والامتزاج الشعوري ، او ذلك الاحساس العاطفي النبيل ، الذي يرتقي بصاحبه فوق مستوى الفردية ، فيربط حياته بحياة من يحب ، ويوحد الهدف بينهما الى نهاية يلذ لكل طرف من طرفي الاسرة ، أن يبذل من نفسه كثيرا ، ليمكن الآخر من بلوغها . والمحبة هي العين السحرية ، التي تحيل المرئيات الى ما نشتهي ، فتذلل الصعاب ، وتهون المشقات ، وتعين النفس على احتمال الالم في سبيل سعادة من تحب

والمحبة الخالصة شعور هادىء ، يتولد بالمعرفة الوثيقة قبل الارتباط بالزواج ، ويقوى بالاطمئنان الى وفرة الصفات الادبية والمحبة ، وترتقي بالزوجة الى اكثر من مجرد امراة ، فتجعل منها صديقة ورفيقة ووكيلة أمينة على العرض والنفس والفكر والمال والبنين

التسامح

وقد تكون المحبة على وفرتها غاشمة ، فتتحطم على صخرة الحياة الخشنة ، ذات البروز الحادة ، والندبات العميقة .. فكان البيت السعيد لايقف على المحبة وحدها ، انما يلزمه أن تتبعها روح التسامح بين الزوجين . والتسامح لايتاتى بغير تبادل حسن الظن والثقة ، وتوافر الرغبة في الهدوء والسلام ، مع القدرة على الحكم العادل ، المنزه عن الاغراض والشخصيات

وقد نوفق في بيوتنا كثيرا ، اذا آمنا باننا بشر ، والبشر عرضة للخطا .. فليس مستغربا أن يتنكب أحد الزوجين طريق الصواب في قول أو فعل ، انما الغريب حقا ، أن يتبين خطاه ، فلا يعترف به ، او يعمل على اصلاحه . والغريب أيضا ان يضيق صدر الآخر بالاخطاء ، فيحفظها في نفسه ، ويبني منها على مضي الايام بركانا لايلبث أن ينفجر ، فيودي بهدوء البيت واستقراره

وستكون السعادة من نصيبنا ، اذا عرفنا ان الحياة كتاب ضخم ،

الصفحة فيه يوم قائم بذاته .. فعلينا ان نفتح كل صباح صفحة جديدة منه ، بيضاء فى رغباتها واهدافها ، نقية من شوائب سابقاتها . وليس اجل من ان نروض انفسنا على التخلص من متاعبنا اولا باول ، حتى لا ندع لهم من الهموم سبيلا الى تعكير مرحلة جديدة من حياتنا ، فاقل ما يذكر من فوائد ذلك، اننا نمنح انفسنا فرصا متجددة للسعادة وراحة البال

التعاون

والتعاون عامل رئيسي فى تهيئة البيت السعيد ، وبغيره تضعف قيم المحبة والتسامح ، فان لاحكام العقل والمادة اثرها فى تسهيل مهمة الاسرة او تعقيدها ، والتعاون لا تكتمل رسالته السامية ، الا اذا كان متبادلا حتى يشعر كل من الزوجين ، انه ليس رئيسا وحيدا لبيته ، أوحاكما مطلقا فى اسرته ، انما هو شريك لااكثر ولا اقل ، فان اراد أن يصل بمصالحه الى بر الامان ، فعليه أن يعطى بقدر مايأخذ، ولا يطلب أكثر مما يستحق

والتعاون يكون ادبيا وماديا ، ويتمثل الاول فى حسن استعداد الزوجين ، لحل ما يعرض للأسرة من مشكلات ، وفى حرصهما على الوصول الى نتيجة مرضية مهما بلغ الثمن .. فمعظم الشقاء ينشأ عن عدم تقدير احد الزوجين لمتاعب الآخر ، أو ميله الى تقرير حقوقه على حساب حقوق غيره . ونضرب بالأولاد مثلا ، فنقول : انهم ليسوا ملكا لامهم ، وليسوا ملكا لابيهم ، بل هم نتاج اجتماع حياتين ،



حرم الاستاذ محمد على علوبة

تتحقق السعادة الزوجية بعدة أشياء تتلخص فى ان يكون الزوجان متقاربين فى الأمزجة والتهذيب ، وان يكون بينهما تفاهم تام ، والاحترام متبادل ، ليكونا مثلا صالحا للأبناء



السيدة نظلة الحكيم

ان التسامح من اهم اسباب السعادة الزوجية ، والزوجة التى تحاول أن تفهم الزوج بأنها تعرف نقائصه انما تقضى على سعادتها الزوجية بنفسها ، كما انها يجب ان تتغاضى عن أخطاء الماضى ولا تذكره بها دائما حتى لا تكون سببا من أسباب شقائه ومن ثم شقائها هى



الدكتورة بنت الشاطىء

ليس من اليسير أن نتحدث عن السعادة الزوجية فى كلمات قصار ، فهذه السعادة ـ فى تجربتى الخاصة ـ لا تقوم على المسائل الكبرى فحسب

فالمسئولية نحوهم مشتركة متبادلة ، وعلى المرأة أن تقوم بنصيبها منها ، وعلى الرجل ان يقوم بنصيبه ايضا ، دون تواكل أو تعصب أو اثرة أو كبرياء كاذبة

والتعاون المادي يتمثل فى العمل على حفظ كيان الاسرة الاقتصادى ، ومهمة الرجل ان يكد ويكدح ، ثم يضع رزقه رهن اشارة الاسرة التى بناها راضيا مختارا .. ومهمة المرأة أن توفق بين رزق زوجها ومطالب مملكتها ، فتضيق دائرة المنصرف بما يقابل الدخل ، وتستغنى عن الكماليات اذا لم تسمح بها موارد البيت .. واهم من هذا وذاك ، ان تنزل الى معترك الحياة عاملة مجدة ، ما دامت أحوال الاسرة معسرة ، وبيدها ان تيسرها ، فنحن نعيش فى زمن يقوم على تبادل النفع والانتفاع ، وعلى كل من الزوجين أن يساهم بنصيبه من الجهاد فى معركة الرزق

العفة

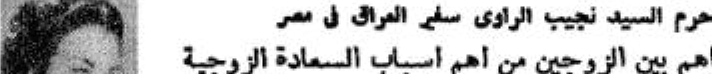
ولسنا نستطيع أن نعدد العوامل الرئيسية فى تهيئة البيت السعيد ، دون أن نذكر العفة باجلال وخشوع ، فانها محور الحياة الكريمة ، واصل الخير فى صلات الانسان ومعاملاته . والعفة الحقة تشمل اللفظ والفكر والفعل ، لتحفظ اللسان من الزلل ، وتقى الذهن من الانحلال ، وتقف من تصرفات المرء رقيبا امينا يطهرها ، ويدفع الشر عنها .. لا خوفا من نتائجه ، ولكن ايمانا بسمو المبدأ وجمال الطهر

أمينة السعيد



وانني افترض أولا ــ حين أتحدث عن سعادة زوجية ــ ان تكون هذه الزوجية قد قامت فعلا على عاطفة صادقة متبادلة ، وأساس وثيق من التجاوب بأوسع مدلولاته المادية والمعنوية ، ثم يبقى بعد هذا ، أن تقام الحياة المشتركة على الايثار لا الاثرة ، وعلى الاعطاء لا الأخذ

حرم السيد نجيب الراوى سفير العراق فى مصر



ان التفاهم بين الزوجين من أهم اسباب السعادة الزوجية فى رأيى ، كما أن التسامح بينهما عامل كبير من عوامل تقوية الرابطة الزوجية

حرم الدكتور محمد صلاح الدين



فى رأيى أن الثقة والتفاهم المتبادلين والتعاون الوثيق فى تدبير أمور الأسرة وبخاصة فى تربية الاولاد والاشتراك المخلص فى سراء الحياة وضرائها هى أهم الاسباب التى تتحقق بها السعادة الزوجية

اقصوصة واقعية



رؤيا أسعدت شعبا

في عام ١٩٣٧ ، كان امير الكويت يتتبع باهتمام انباء الحفر في أول بئر بدأ العمل فيها بحثا عن البترول شمالي خليج الكويت مباشرة ، فقد كان العثور على هذا السائل النفيس أمنية يرجو من وراء تحقيقها انفراج الضائقة المالية التي كانت تعانيها بلاده بسبب ضعف مواردها الطبيعية

وفي الليلة التي اعلن فيها المشرفون على اعمال الحفر يأسهم ، رأى الكولونيل « هـ . ب . ديكسون » ـ وهو صديق حميم للأمير ـ في نومه انه هو وزوجته يقيمان في خيمة بجوار شجرة سنط منعزلة ، واذا بزوبعة شديدة تجرف كثيبا من الرمال محدثة حفرة عميقة ، بدا في قاعها جسم شابة جميلة اخذت تدب فيها الحياة شيئا فشيئا ، فاستوت جالسة ، وقالت بصوت مختنق وهي تبكي : « ان جسمي يرتجف من شدة البرد والجوع ، أسعفوني بثوب ثقيل وشيء من الطعام » . فلما أجابا طلبها ، اعطتهما مقابل ذلك قطعة عملة نحاسية

وما كادت تفرغ من طعامها حتى عاودها الخوف وأخذت تصيح وهي تجري نحو الخيمة : « انقذاني ، ارحماني .. ان عصابة من الاشقياء سوف تقتلني اذا علمت انني عدت الى الحياة » . وما كادت تدخل الخيمة ، حتى ظهرت هذه العصابة من بعيد ، فاسرع ديكسون باعداد بندقيته وصوبها نحو زعيمها فارداه قتيلا ، وفر الباقون

واستيقظ الكولونيل عند ذلك من نومه . ولما كان يؤمن بالاحلام فقد قطع نحو اربعين ميلا ، لكي يقص رؤياه على امراة عربية عجوز

وقالت المراة للكولونيل بعد ان روى لها الحلم : « ان المراة التي عادت الى الحياة ترمز الى البترول . والرجال الذين ارادوا قتلها هم الخونة الذين لايريدون أن يستخرج البترول من الكويت . والعملة النحاسية ترمز الى الثروة التي سوف تجنيها البلاد من البترول . وشجرة السنط المنعزلة هي العلامة التي تدل على مكان البترول »

وروى الكولونيل القصة لشيخ الكويت ، فامر المشرفين على البحث عن البترول بالانتقال نحو ٣٥ ميلا الى الجنوب حيث توجد شجرة السنط المنعزلة ، وهناك شرعوا في اعمال الحفر ، فاكتشفوا آبار البترول

« ليكن كل أمل يومك مقصورا على نسيان
أمسك .. لا تفكر فيما يأتيك به الغد »

ابتسم للحياة تبتسم لك

بقلم الأستاذ عبد المجيد عبد الحق

في ركن العالم الضاحك تحيا طوائف مختلفة من خلق الله .. كل ينظر الى الحياة بمياره ، ويقيس الاخلاق بمقياسه ، وقد اختلفت عندهم المعايير والمقاييس . وكانهم مجموعة من النحاتين أحاطوا « بنموذج » يتأملونه من نواحيه المتعددة فلا يرى أحدهم ما يراه الآخرون لان كلا منهم يراه من زاوية تختلف حتما عن الزاوية التي يراه منها الآخر

هنا يقف الذين جردهم الله من الضمائر ، ففقدوا الاحساس بالام البشر ، وهناك واقف الذين وهبوا « الصفاقة » ، ففقدوا الخجل من النفاق . هنا يقف الذين جردوا من الشعور بالحق ، فاستمرأوا المتعة بالباطل ، وهناك يقف من جردوا من الشعور بالخجل ، ففقدوا الاحساس « بالكسوف » هنا من جردوا من عزة النفس ، فسهل عليهم الهوان ، وهناك من جردوا من العطف على البائسين ، فسهل عليهم الامعان في ايذائهم

كل هؤلاء لا تعوزهم السعادة ، ولا تفوتهم ابتسامة الصباح ، ولا ضحكات المساء . نراهم نحن وكانهم يعيشون في جو قذر انعقدت فوقه ابخرة الدنس الكريهة ، ولكن وقد اعتادت انوفهم رائحة الرذيلة فانهم يجدون فيه جوا نقيا معطرا

هذا احدهم « ابن حجاج » كان في ذمته دين لغريم ، فوقع عليه غريمه في الطريق ، وساله قضاء دينه فقال له ادعني للقاضي ، فقال أنه صاحب له ، قد يدعوك القاضي الى اليمين ومن وراء الحنث به نقمة الله فقال له ساخرا مستهزئا :

وأدعوهم الى القاضي عساهم
اذا وقع الجحود يحلفوني
واضيع ما يكون الحق عندى
اذا عزم الغريم على اليمين

هـــذا رجل فك نفسه من عقال ضميره بقدر ما حل نفسه من أوامر الله فلا ضمير يدفعه الى الوفاء ولا رهبة الله تمنعه من الحنث

وفي ركن الحياة الباسم يجلس رجل واحد قانعا بما فيه .. فهم الدنيا على حقيقتها : حلم يوقظنا منه الموت (كما قال شكسبير) . لايجد في كل ما حوته من متعة



سجل التاريخ اسم أبى نواس الضاحك !

وزخرف الا قبض الريح . فهم الحياة على انها فترة عابرة تتكشف فى المولد عن ضوء يصحبه البكاء وفى الموت عن ظلام تصحبه الراحة. وما بينهما انما هو حقبة حرب وجهاد ليصل بها الى الهدف المحقق وهو الموت . فما قيمة هذه الفترة فى نظره كرجل عاقل؟ الا انها لاتستحق الا الزهد فى زخرفها والرغبة عن الطموح الى الارتفاع فيها . هذا هو الباحث الذى وجد الحقيقة التى اعيى « ديوجين » البحث عنها والتى أجاب عنها محمد (ص) عندما سأله متحير : « ما السعادة يا رسول الله ؟ » . فقال : « هى القناعة » !

ولكن هناك فى ركن العالم الباكى طائفة من الناس أثقل كل واحد منهم كاهله بهموم الحياة ، له ضميره وله حياؤه وله عفته وله طهره ، ولكن له ولعه بالالم وغرامه بالعذاب يوقظ ضميره اذا غفا ويشعل احساسه اذا خبا ويقطع على الراحة طريقها اذا سعت الى قلبه . كما ان هناك من ضاقت الدنيا بأطماعه ، لايرى فيها مكانا لائقا بذكائه ليتبوأه فاتعب عنقه لكثرة ما ينظر الى أعلى. تبرم بالحياة وتبرمت به فاتخذ منها على رحيب جنباتها « جحرا » يضيق عنه ، ومن الغريب أن المتنبى يدمو مثله بذى العقل فيقول :

ذو العقل يشقى فى النعيم بعقله
واخو الجهالة فى الشقاوة ينعم

كان لى صديق رزقه الله ثلاث بنات واصبحت أمنيته فى الحياة أن يرزق ولدا واستجاب الله لدعائه وتحقق أمله فى الحياة وشب الولد وكبر واصبح رجلا . وكان أبوه يرى فيه زينة الحياة الدنيا . وما كان يعلم انه مقامر وزير نساء ، وقد دفعه هذا الى تزوير توقيع ابيه على سندات بدين ، ولما كثرت الديون خشى افتضاح أمره فوثب على أبيه وقتله خنقا . فما أن علمت أمه بالخبر حتى اصيبت بصدمة قضت عليها ، وهب الدائنون على الثروة فاتوا على آخر مليم فيها ، أما البنات الثلاث فبقين الى اليوم عوانس . ماذا لو قنع الرجل بما رزقه الله من بنات ولم يطلب تفاحة آدم التى



ما زال جحا يذكر بالسرة والابتسام

جرت وراءها الدم والشقاء ؟ أما لو علمتم الغيب لاخترتم الواقع

أيها الطامحون :

ماذا بقي لاسكندر من فتوحاته في العالم ؟

ماذا بقي لهانيبال الذي عبر الألب ؟

بماذا احتفظ نابليون من انتصاراته الكثيرة ؟

كان لاسكندر قبر فشل الباحثون في معرفة مكانه

كان لهانيبال قبر اخفاه الدهر عن عيون المنقبين

وخرج نابليـــون بقبر من حجر اصم يستحيل عليـــه الفرار منه سيقال : ولكن التـــاريخ سجل اسماءهم

ولكن التاريخ كتب هذه الاسماء بالجماجم والدم

والتاريخ نفسه قد سجل اسماء ابى نواس، وبشار بن برد، ثم سجل اخيرا اسم « جحا » وكتب اسماءهم بعصير العنب المعطر

وهاهو العالم يذكر الاولين فيذكر



خرج نابليون بقبر من حجر !



ماذا بقي للاسكندر من فتوحاته ؟

معه الفزع والرعب ويذكر الآخرين فيذكر معه الضحك والمسرة والابتسام

اى الفريقين بربك أفضل : اولئك الذين تجلب ذكراهم الحزن والنكد ام هؤلاء الذين تجلب ذكراهم جمال الدنيا وزخرف الحياة ؟

أما ان شـــئت ان تتعلم كيف تبتسم للحياة وتبتسم لك ، فتعال معى امر بك فى احياء القانعين . تلك الاحياء التى اطلق عليها اهل النعمة اسم « احياء الفقراء والمعوزين » . تعال لترى اهل هذه الاحياء كيف غلبوا الفقر وصرعوه . استلب ثيابهم فتركوها له وباتوا عرايا ، واختطف طعامهم فتركوه له وباتوا جياعا . ولكنهم وقفوا جميعا يهزأون بالفقر ويسخرون من الدنيا

هذا يقول لاخيه : « اضرب الدنيا صرمة » ، والثانى يقهقه ويقول : « ماحدش واخد منها حاجة » ، فيتردد هذا كله فى افواههم جميعا بالحقيقة الكبرى : « الدنيا فانية »

هذه هى فلسفة العالم الحقيقيـــة الصحيحة ، اذا كانت الفلسفة هى

البحث عن أصول الاشياء

هذا حق .. ابتسم « واضربها صرمة » ، فليس فيها ما يستحق التوقير . وليس فيما يفوتك منها ما يستحق الندم

الم تدخلها عريان ؟ فما يضيرك لو خرجت منها كما دخلت فيها ؟ انك بهذا لن تفقد شيئا . انك ستبيعها بنفس الثمن الذى اشتريتها به ، فعلام الحسرة وانت لم تخسر شيئا ؟

دع الحياة تسير فى الطريق الذى ترسمه لنفسها ، اتبع نفس الطريق الذى اختطته ولا تجهد نفسك فى تخير طريق جديد فهذا يكلفك مشقة التمهيد والتعبيد

ليكن كل أمل يومك مقصورا على نسيان الام امسك . لاتفكر فيما يأتيك به الغد ، فان كان مصيبة



مات الريحاني وهو يبتسم للحياة !

فلماذا تحاول أن تحس بها قبل وقوعها ؟ دعها لموعدها فقد تأتى عاصفة تدفعها عن طريقها اليك ، وقد تدفع بها الى عدوك وترفع عنك بذلك مكروها

وان كان ما يأتيك به الغد خيرا ، فاعلم ان الفرحة المفاجئة هى الفرحة الكاملة ، اما الفرحة التى تأتى رويدا



شيعت فرنسا بيتان بلعنة الخيانة !

رويدا فان روعتها تتلاشى عندما تصل الى قلبك

قل لى بربك ، ايهما احب لنفسك : « نجيب الريحانى » أم « بيتان » بطل فردان؟ مات الاول وهو يبتسم للحياة ، او هكذا صور نفسه لنا . مات وترك وراءه معجبين به ، بكوه لان موته حرمهم من الابتسام

وعاش الثانى كبطل لانه استطاع ان يقتل ويمعن فى القتل حتى بنى أمام قلعة فردان قلعة اخرى من جماجم اعدائه ، دفاعا عن فرنسا ولكن فرنسا شيعته عند موته بلعنة الخيانة . انها لعنة الذين ماتوا فى سبيل بناء بطولته الزائلة

فلنترك الخيال الزائل ولنبحث وراء الحقيقة ، والحقيقة هى ان : « الدنيا فانية » لا تستحق الا أن نسخر منها « ونضربها صرمة »

عبد المجيد عبد الحق



السعادة والشقاء في الفن

حرص الفلاسفة والحكماء منذ أقدم العصور على أن يوفروا على الناس عناء البحث عن السعادة ، وأن يجنبوهم عواقب الفشل في ذلك البحث ، فنصحوا لهم لكي يسعدوا بأن يؤمنوا بحقائق الحياة ، وبألا يعلقوا آمالهم بالأوهام ، بل يحرص كل منهم على صرف جهده وعنايته وتفكيره إلى حاضره الذي يعيش فيه ، فلا تذهب نفسه حسرات على شيء فات ، ولا يضيع وقته عبثاً في التعلق بما هو آت . كما نصحوا لهم بالعمل الدائب لاسعاد من حولهم ، وبتوخي البساطة وطرح التكلف في حياتهم ، وبأن يكون شعارهم دائماً : « إذا لم يكن ما تريد فأرد ما يكون ! » . ولكن . . ترى : هل استفاد الناس بتلك النصائح والارشادات ؟ !

إن الاجابة عن هـــذا السؤال تتمثل فيما نشاهده الآن ، وفيما هو مشاهد في كل زمان ومكان ، مما يدل على أن الناس هم الناس ، ولا يزالون مختلفين من حيث الشعور بالسعادة والشقاء . وعلى هذه الصفحات نقدم بعض اللوحات الفنية التي سجل مبدعوها ما لحظوه من ذلك الشعور في تأملاتهم العميقة ، ودراساتهم الدقيقة لشخصيات مختلفة من السعداء والأشقياء

احمد موسى

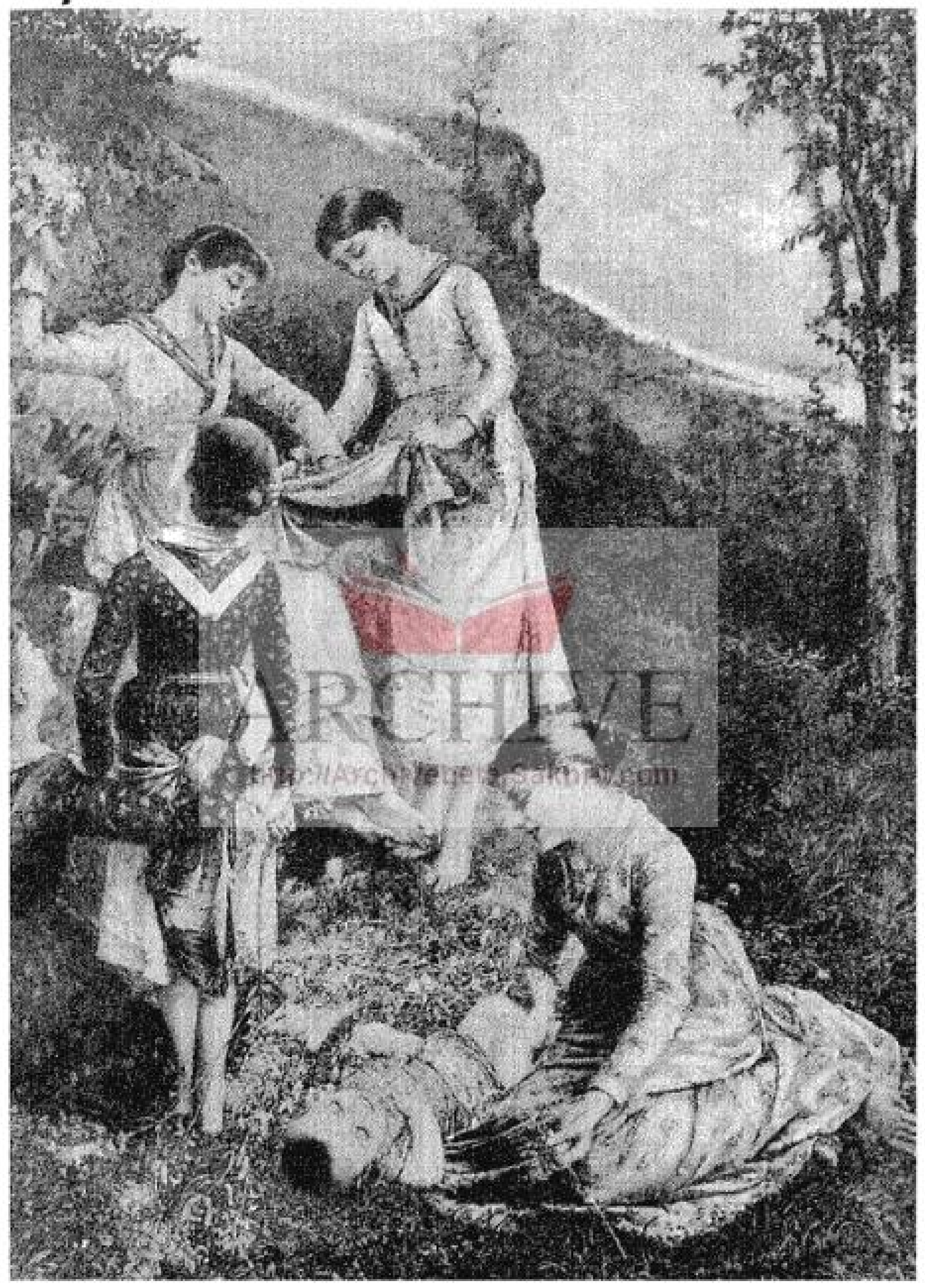
سعادة الأمومة

[للفنان هوجو فوجيل]

الفقر والعمى والفن

[للفنان ميليز]

السعادة العائلية [للفنان ى . سيبى]



البطالة البائسة
[للفنان هركومر]



التعب
الرسام جمال كامل





فرحة الحياة
بالريف المصرى
[للفنان الحسين فوزى]



البؤساء
لفنان مجهول



جاء في إحدى الأساطير اليونانية أن السعادة ربة حسناء ، تظهر معصوبة العينين ، وفي احدى يديها سوط ، وفي الأخرى قرن وعل تنثر المال منه على السعيد الذي يأخذ بناصيتها. وفيما يلي صورة هذه الربة كما تخيلها الفنان الفلاماندي «اوتو فينوس» ، ومعها صورة شعرية وضعها الدكتور زكي المحاسني

السعـــادة

في أساطير اليونان

بقلم الدكتور زكي المحاسني

الملحق الثقافي بالسفارة السورية بمصر

أنتِ يا أسطورةَ السَّعْدِ الكَمين
كيف أشعلتِ قلوبَ الهائمين
أتمرّين بـــابي مَرّةً
ويدي منكِ على فرعِ الجبين ؟
قيلَ من « أولمبَ » طافت غادةٌ
تنثر الحظَّ على كرِّ السنين
كلُّ إنسانٍ له من وجهِها
مرةً في العُمْرِ لَمْحُ العابرين

رَكِبَتْ أجنحةً دولابُها
مثلُ سهمٍ ينبرى فى الخاطفين
عينها معصوبةٌ ، فى كفها
قرنُ وَغلٍ فيه أموالُ القرون
نِصْفُ صَلْعَاءَ فلا شَعْرَ لها
من قفا الرأسِ ، وتسبى الوالهين
بالذى انسابَ على غُرَّتِها
أشقرَ الضَّفْرَةِ مَوّاجَ الفُتُون
أرْصُدِ الغَيْداءَ لا بُدَّ لها
من هُبُوبٍ معه السَّعْدُ رهين
أنتَ إنْ أنشبتَ فى طُرَّتِها
كفَّ وغىً كنتَ خيرَ الكاسبين
وإذا فاتتكَ لم تلْقَ لها
مَتمسكاً ، فالشَّعْرُ من خلفٍ مَهين
حدَّثونى عن لقاها ، إننى
دائِمُ المَرْقَبِ وثّابُ الحنين
أقبلَتْ ؟ كلا ! . فهذى غَيْمَةٌ ...
أتُرى أنظِرُها حتى المَنون
أملاً كانتْ ، وتَبْقى أملاً
قَصَتْ أحلامُه تحتَ الجفون

زكى المحاسنى

ها انذا اعود بالذكرى ، برغم تقادم السنين الى عهد شبابي الاول ، فيعود الى نفسي شيء من الغبطة التي غمرتني



ساعات سعيدة في الأدب عشتها

بقلم الأستاذ أنيس المقدسي

اذا نظرنا الى الادب نظرة مادية فاعتمدناه وسيلة للكسب كان من العبث أن نبلغ به غايتنا المنشودة ، أو نجد فيه كثيرا من الساعات التي يصح أن نسميها سعيدة . فالادب من هذه الناحية ليس بسبيل رحب يسهل على المرء سلوكه حتى اذا بلغ منتهاه ألقى عصا الترحال هاتفاً :

قد بلغت المراد وآن لي ان أنعم بثمرات الجهاد .. كلا ! ليس الادب مجرد حرفة للارتزاق وان كنا كثيرا ما نضطر أن نستخدمه لهذا الغرض . بل هو شيء وراء ذلك . هو شعورنا بالوجود الذي يغمرنا ـ هو ادراكنا لمعنى الحياة التي حولنا وتعبيرنا عن ذلك الشعور وذلك الادراك بما يروح عن نفوسنا ويسمو بها الى جو غير جوها العادي

في مثل هذه الحال تمر بنا فترات من الغبطة الداخلية . هي فترات التمتع بالابداع الفني سواء أكان ذلك الابداع منا او من سوانا . ولعل ذلك ما رغب الهلال أن اتحدث به على هذه الصفحات . واني لأستميح القراء عذرا اذا نزلت عند رغبته فشغلتهم قليلا بحديث شخصي ما كنت أختار أن أشغلهم به

وهانذا اعود بالذكرى الى عهد شبابي الاول ـ يوم كنت في الثامنة عشرة من عمري . ولا ادري كيف وقعت في يدي يومئذ قصيدة ابن دريد المعروفة بالمقصورة . وهي قصيدة طويلة جدا كأنما الشاعر نظمها وصفاً لحياته . ثم لا ادري ما الذي جذبني وانا في تلك السن الى قراءتها ، وما الذي شغفني بها حتى حفظتها . وليصدقني القارىء اذا قلت انه قد كان من الذ أوقاتي تلك الساعات التي كنت اسير فيها متنزها بين الحدائق مرددا هذه القصيدة مرافقا ناظمها في عالم الخيال ـ بل عالم الحقيقة ـ من

العراق الى ايران فاقف معه لدى الزمان صائحا مثله فى وجه الدهر :

لا تحسبن يا دهر انى ضارع
لنكبـــة تعرقنى عرق المـــدى
مارست من لوهوت الأفلاك من
جوانب الجو عليـــــه ما شكا

الى قوله :

ما اعتن لى يأس يناجى همتى
الا تحـــداه رجاء فاكتمى

كنت اسر بعواطف الفتـوة التى يثيرها الزمان فى نفسه ، كمـا كنت اسر بوصفه لنياق الحجاج السائرة الى بيت الله ، والخيول الفرسان المندفعة الى ساحة القتـال ، وبتحـديه للخطوب والحدثان وتحليله لطبيعـة الانسان ، حتى اقف معه فى خاتمتها وقفـة المنتصر الذى ادرك معنى الحياة اذ يقول :

حاشا لما اساره فى الحجى
والحلم ان اتبع رواد الخنـا
أو ان اكن لنكبـة مختضعا
أو لابتهـاج فرحا ومزدهى

ذلك الانفراد مع ابن دريد وأنا فى أول الشـباب كان من الساعات السعيـدة التى لا انساها وأود لو استطيع الرجوع اليها

▭

وتمر الايام فاذا انا أدرس الادب الانجليزى . ويشاء القدر ان أولع بالشاعر العظيم الفـرد تنيسون وخصوصـا بنشائده المعـروفة بالذكرى In Memoriam والتى نظمها متأثرا بموت صـديق حميم له . فاقرأها مرارا منشـدا بعض أدوارها لنفسى واذا بى امام غرائب من التأمل الفكرى والتصوير الفنى لم ارها عند شعرائنـا الاقدمين ـ حزن عميق يخوض غمراته ، ولكن ذلك الحزن لا يلبث ان يتحـول فى نفسـه الى رجاء يشع عليه من وراء الظلام . فترتفع عواطفه عن القبر الى العلى . وبنور الرجاء يسيرحتى يصل الى شاطىء السلام ـ سلام الايمان بقوة الخير فى هذا الوجود ـ واذ ذاك تصبح ذكرى صديقه سرورا فى قلبـه يغمـره بفيض من سـماء الخلود

▭

شغفت بهذه الاناشيد ولم ألبث ان رايت نفسى مندفعا الى نقلها نظما الى العربية (وقد نشرت بعدئذ فى كتاب خاص) . والحقيقـة انى اندفعت الى نقلهـا ولم اكن أفكر فى نشرها أو فى قراءتها على احـد ، وانما هى نشوة اعترتنى فملكت على امرى . وكان من الذ ساعاتى تلك التى كنت اقضيهـا منفـردا على ضفاف نهر او فى ظلال بعض الغابات أمتع النفس بنقلها مغمورا بما فيها من عواطف حية وخيالات سامية . واليك شيئا من فاتحتها وقد كرسها « للحب الخالد » وفيها يشير الى ان العلم مهما سما وتقدم فان الانسان لا يسـتغنى به عن الايمان الذى يرفعه الى عالم الحب والجمال . على أن العلم والايمان أو العقل والنفس يستطيعان ان يسيرا بوئام نحو ذلك العالم الاعلى ـ يقول فى بعض أدوارها

مخاطبا الحب الخالد ابن الله :

نحن نمضي وعلمنا سوف يبلى
« كل شيء مصيره للزوال »
ما عرفنا من الحقيقة الا
نتفا البست ثياب الخيال
هي بعض الانوار منعكسات
في النهى عن مكبون الاكوان

▭

ما لنا غير ثابت الايمان
كيف نرجو بالعقل فهم الكمال
يدرك العقل ما ترى العينان
والذي لا يرى بعيد المنال
منك ايماننا فزده اتقادا
وبهاء يا مصدر الايمان

▭

واعهد العلم بالنماء فينمو
باطراد على مدى الايام
واملأ النفس بالخشوع فتسمو
هي والعقل في اتم وئام
مثل صوت موقع اللحن حلو
يتعالى على كرور الزمان

وما دمت في ذكر القصائد التي أسعدتني حينا من الدهر فلاذكر التائية الكبرى لابن الفارض . وكاني اسمع بعض الزملاء يقولون مستخفين : وأي شيء في هذه القصيدة التي تمثل التطرف في الصناعة البديعية ؟ ولست اناقشهم في ذلك . على أني أصارحهم بأنها قد أعطتني بعض ساعات سعيدة لا ازال اذكرها . ولا أدري لماذا . الخفة روح ناظمها رغم شغفه بالبديع ؟ أم لجمال الايقاع اللفظي فيها ؟ أم لتساميها على أجنحة الحب الصوفي ؟ ولعل ذلك لجميع هذه الاسباب معا . ولا انكر اني ارتددت عن خوضها اكثر من مرة ولكن جاذبا داخليا كان يجذبني اليها فاعيد قراءتها وما زلت حتى تفتقتها وتجلت لي بجمالها وفتنتنها وبرغم معائبها التي يراها النقاد ـ بل برغم شطحاتها التي قد يقف لديها المرء متسائلا : أقول هذا أم هذيان ؟ قد كنت أشعر بسعادة اذ أرافق الشاعر وهو يتقدم فيها من مقام الى مقام ومن حال الى حال متعاليا عن الواقع والمحسوس ، متجاوزا حدود الزمان والمكان ، محلقا في سماء الوجود الأعلى حيث لا حدود ولا فواصل . حتى اذا بلغ ذروة الوجود واصبح هو والحقيقة الأزلية شيئا واحدا ، اطل على الكون البشري هاتفا :

جلت في تجليها الوجود لناظري
ففي كل مرئى اراها برؤية
فكل مليح حسنه من جمالها
معار له بل حسن كل مليحة
ففي النشأة الأولى تراءت لآدم
بمظهر «حواء» قبل عهد الأمومة
وما برحت تبدو وتخفى لعلة
على حسب الاوقات في كل حقبة

ولما بلغت غاية الهيام بها وتحررت من قيود الجنس البشري :

تحققت انا في الحقيقة واحد
واثبت صحو الجمع محو التشتت

وهكذا ادركت سر المعرفة الكاملة حتى صرت أرى ما لا يرى واسمع ما لا يسمع وأصبح الكون بجملته كتابا مفتوحا امامي :

فاتلو علوم العالمين بلفظة
وأجلو على العالمين بلحظة
واستعرض الآفاق نحوى بخطرة
واخترق السبع الطباق بخطوة

ما هذا ؟ لا ادرى . ولكنه كان مصدر نشوة لي في بعض أطوار حياتي الادبية

ولأختم هذه الذكريات القديمة بذكرى ساعة كانت لي من اسعد الساعات الادبية . كان ذلك في مدينة نيويورك وكان قد زارها شاعر الهند الاكبر طاغور . ورأت جمعية الشعراء في تلك المدينة ان تقيم لتكريمه حفلة خاصة . ومن حسن حظي اني حضرت تلك الحفلة . ولما تم عقد المجتمعين القى بعضهم بعض القصائد ترحيبا بالضيف العظيم . ثم وقف طاغور وعليه هالة من الجلال والوقار . واخذ يتكلم عن علاقة الشرق بالغرب . وما كان اشد سروري اذ سمعته يتحدث بجراة عن خطأ الغربيين الاستعماري في نظرهم الى الشرق وفي محاولتهم ان يستغلوه فقط ويحصلوا على خيراته . وقد ناشدهم ان يقصدوا الشرق ليروا ما فيه من كنوز روحية هم في اشد الحاجة اليها ، وناشد ادباء الغرب أن يعملوا على قتل روح الاستعمار وبث روح التآخي الانساني القائم على تبادل الخيرات والمواهب . ولا اظن ان كلامه يومئذ قوبل بحرارة من السامعين ، على اني لا أنسى تلك الغبطة التي غمرتني اذ تقدمت اليه بعد الاجتماع فتناولت يده مصافحا وقلت له اني انا أيضا شرقي يعتز بشرقيته ، وقد زاد اعتزازي ما سمعته في هذا المقام من حكمة غالية سترافقني على مدى الايام

□

مر على هذه الحادثة نحو ثلث قرن انتقل في خلاله طاغور الى دار الثواب وغمرت الايام في نفسي كثيرا من عواطف الشباب ، وهانذا اعود بالذكرى اليها برغم تقادم السنين فيعود الى نفسي شيء من الغبطة التي غمرتني في ذلك الحين

أنيس المقدسي

السعادة

ـ ليست السعادة مالا ولا جاها ولا منصبا ، وهي لا تنحصر في الجمال أو الذكاء أو النبوغ أو أي فرع من فروع الحياة ، ولكنها حالة نفسية تنشأ من تكافؤ رغبات الانسان ومقدرته ، فحيثما وجد هذا التكافؤ وجدت السعادة ، وحيثما اختل اضطربت الحياة ، وقل نصيب المرء من السعادة فيها

كونك تحب (بكسر الحاء) فهذا لاشيء . وكونك تحب (بالفتح) فهذا شيء . اما كونك تحب وتحب (بالكسر والفتح) فهذا كل شيء

العمل والحب

مقياس السعادة النفسية

بقلم الدكتور أمير بقطر

سواء أسميناها النفسية ، ام العقلية ، ام الروحية ، فان المقصود تلك السعادة الشاملة الجامعة ، التي تملأ الجوانح ، وتتغلغل في كل دانية وقاصية من نفس صاحبها ، وتصيب منه مواقع الوجدان ، وتخترق في الكائن الحي ، المنظور منه وغير المنظور . هي تلك النعمة الوضاحة المضيئة ، التي تنتشر في الصدور ، فتهتز لها الاعطاف ، وتشرق لها الوجوه ، واهم من هذا وذاك ، ترتاح لها الضمائر ، وترفرف على من ينعم بها اجنحة السلام الروحي

وليس هناك من سبيل الى قياس السعادة العقلية ، الا عن طريق غير مباشرة. ولعل أوضح هذه المقاييس وأوجزها ، ماذكره لنا علماء التحليل النفساني من اتباع فرويد ، الا وهو :

أولا — ان يكون المرء قادرا على العمل ، كفؤا له

ثانيا — ان يكون قادرا على الحب، كفؤا له

سعادة العمل

ومعنى الشطر الاول ، ان الانسان لايمكن أن تتوافر لديه أسباب السعادة ما لم يكن راغبا في العمل ، راضيا عنه ، قادرا على تأديته على الوجه الاكمل في حدود طاقته ، متحمسا له ، تواقا الى النهوض باعبائه والسير به في طريق النجاح المطرد ، كفؤا لما يتطلبه من معرفة ومهارة وخبرة ودراية ، متخذا اياه لا وسيلة لكسب الرزق وحسب ، بل متعة ورياضة ، بدنية ونفسية ، وعلاقة انسانية سامية نبيلة . ان الرجل الذى ذاق رحيق السعادة العقلية ، قلما يفرق بين العمل والهواية ، لان المهنة التي يزاولها ، أو الصناعة التي يحترفها ، كاللعبة التي يلهو بها ، او الرواية التي يستمتع بقراءتها في أوقات الفراغ ، أو الفترة من الزمن التي يتناول فيها اطراف الحديث مع احب الناس اليه ، واقربهم الى فؤاده . الرجل السعيد لايرسم الخط الفاصل بين

الجد والهزل فى عمله ، رسما غزيرا واضحا جليا ، لانه يقبل على العمل ضاحكا ، متهللا ، ملتهبا غيرة ، لا ليؤدى واجبا يتقاضى عليه أجرا وحسب ، بل ليشبع رغبة ملحة فى نفسه . أرنى رجلا يردد لحنا موسيقيا وهو مكب على عمله اليومى ، صفيرا أو طنطنة او همهمة أرك رجلا ناجحا . ارنى امراة تتولى شؤون أولادها ومنزلها ، وهى تنشد أبياتا من الشعر او الوانا من الاغانى الشعبية ، أو تروى لمن حولها النكات والنوادر ، ارك ربة بيت وأما وزوجة من الطراز الاول

يخيل الى الموظف ، الذى لايهمه من عمله بعد مرتبه ، سوى مايتمكن من سرقته من الزمن فى التدخين وشرب القهوة والتحدث الى الزائرين ، يخيل اليه انه بذلك يهيىء لنفسه أسباب السعادة ، وهو على النقيض من ذلك يهدم مستقبله ، ويقوض دعائم عمله ، ويسلب الجمهور ماله من حقوق ، ويحرم ذاته من تلك العلائق الانسانية الشريفة ، التى تمهد للمرء طريق السعادة بكيفية غير مباشرة ، قد تخرج عن وعى صاحبها . والمهندس أو المعلم أو الطبيب أو الصانع أو العامل ، الذى يقبل على عمله ضجرا ، مضطرا ، أو يؤديه فى بلادة وجمود وفقدان شعور ، وكأنه « روتين » يجرى فيه على وتيرة واحدة ، انما يرسم لحياته خطة الشقاء ، ويجردها من نعمة السعادة وهو لايدرى ، فوق انه يهوى بذاته فى خطى وئيدة أو سريعة الى وهدة الفشل

ومن المشاهد ان الانسان الذى لايجد السعادة العقلية فى عمله ، يلتمسها فى اماكن اللهو ، والحانات ، والمواخير ، وأندية الميسر ، وغير ذلك من وسائل التسلية البريئة منها وغير البريئة ، فيتنقل من واحدة الى اخرى ، وعبثا يعثر على ضالته المنشودة

سعادة الحب

ولعل الشطر الثانى أعمق أثرا وابعد أمدا واكثراهمية ، لانه يشمل نوعا ما بعض الشطر الاول . وتشير كلمة « حب » هنا الى المعنى الاوسع الذى يمس الاشخاص والاشياء ، والماديات والمعنويات . وقد يخيل الى البعض ان كل انسان فى الوجود ، قادر على الحب ، كفؤ له ، واذا يكون الكلام فى هذه النقطة لغوا ، لاحاجة له . بيد أن الواقع بخلاف ذلك . فمن الناس من تتغلب فيه صفة الكراهية على صفة الحب ، فيميل الى النظر الى الاشخاص والاشياء بمنظار اسود ، ويضعها تحت المجهر ، حتى يرى فيها ما لا تراه العين المجردة ، من اصغر العيوب واتفه النقائص ، تبريرا لما يكنه لها من البغض . وقد يبدأ بكراهية شخص معين لسبب ما ؛ وقد يكون هذا الشخص أبا او أما او اخا او أختا او زوجا ، ثم سرعان ما يشمل آخر وآخرين وهكذا دواليك ، الى أن يصبح الناس جميعهم فى نظره سواء . وبهذه الكيفية يأخذ فى كراهية

الاشياء والآراء والمثل العليا . وينتهي بكره نفسه ، ويعتقد اعتقادا اكيدا ان الحياة ليست جديرة بأن نحياها ، وقد تبلغ به الحالة الى الانتحار

مقياس السعادة العقلية أن يتجه نظر صاحبها قبل كل شيء الى اجمل ما في الاشخاص والأشياء — المادية والمعنوية — فيعجب بها ، لا الى ما فيها من القبائح والعيوب والرذائل فيكن لها الحقد ، ويضمر لها السوء والبغضاء . مقياس السعادة العقلية ان يجد صاحبها الجمال في مملكة الجماد ، كما يجده في مملكة الحيوان ، وكما يراه ويستمتع به في مملكة الانسان . والرجل الذى لايتذوق الجمال في كل من الجماد والحيوان ويحبه ، لايستطيع أن يتذوق الجمال في الانسان ويحبه . وأية عاطفة بسليمة لا تعشق أشعة الشمس الذهبية ، وخيوط القمر الفضية ، ورقعة القبة الزرقاء المرصعة بالنجوم السواطع ، ومساقط المياه المتدفقة فوق الصخور ، والانهار المنهمرة من عيون الجبال تملأ بطون الوديان ، والثلوج البيضاء الذاهبة في جوف الفضاء ؟ وأية عاطفة سليمة لا تحب أصدقاء الانسان من دواب الحمل ، والماشية وسائر الحيوانات الاليفة ؟

على ان ما تتوج به العاطفة السليمة ، حب الانسان لاخيه الانسان ، والمع درة في تاج هذا الحب ، ما كان بين الرجل والمراة . وهنا ينبغي أن نقف بالقارىء هنيهة لنقول له : « كونك تحب (بكسر الحاء) ، فهذا لا شيء . وكونك تحب (بفتح الحاء) ، فهذا شيء . أما كونك تحب وتحب (بالكسر والفتح) فهذا كل شيء »

شروط الحب السعيد

وهناك ناحية اخرى من نواحي الحب الانساني ، قد اشار اليها علماء النفس ، جديرة بالعناية ، وهي أن السعادة العقلية لا تتوافر في الحب الا بشروط ثلاثة وهي :

١ — ان يحب المرء اناسا

٢ — ان يحبه هؤلاء الاناس

٣ — ان يحب المرء نفسه

وليس المقصود من الشرط الثالث ان يكون المرء انانيا ، انما الفرض ان يكون راضيا عن نفسه راضيا عن قوامه ، وملامحه ، وهندامه ، ودرجة ذكائه ، ومركزه الاجتماعي ، وعلاقته بالغير ، وسلوكه سرا وعلنا ، وخلقه بوجه عام . فعبثا يبحث الرجل عن السعادة اذا لم تتوطد العلاقة بينه وبين نفسه . ان أشقى امرىء في الوجود ، من يرثى لحاله ويندب حظه ، أويخشى أن ينظر في المرآة ، او يتجنب المجتمعات العامة ، ظنا منه ان هيئته اوحديثه أومركزه ، لايروق في عيون الغير ، واني لمثله أن يحب (بالكسر) ، ويحب (بالفتح) اذا لم يكن هو راغبا في نفسه ، واثقا بها ، راضيا عنها ، محبا لها ؟

ومن المسلم به ان السعادة العقلية وثيقة الاتصال بالصحة العقلية ،

وان الواحدة تتوقف على الاخرى . أما أيهما التابع وأيهما المتبوع ، فمن العسير الاجابة عنه ، اذ الواقع أن هناك حلقة خبيثة ، اى ان الشقاء العقلى ، تتبعه حتما العلل العقلية ، والعلل العقلية يتبعها حتما الشقاء العقلى ، وهكذا دواليك

ولعل أهم ما ينبغي ذكره فى هذا الموضوع ، ان كوارث الحياة لا تتعارض والسعادة ، طالما كان الفرد مستمتعا بنعمة السعادة العقلية (أو النفسية او الروحية اذا شئت تسميتها كذلك) . اذ ان هذه ميزة هذه السعادة . فالرجل الذى فقد ماله أو أعزاءه ، أو أصيب اصابة جسيمة فى عضو من أعضاء جسمه ، يتقبل هذه الازمات كأنها عنصر من عناصر الحياة التى يكون الجميع عرضة لها فى اى زمان ومكان، ويواجهها برباطة جاش ، طالما كان سعيدا عقليا ، اى راضيا عن نفسه ، قانعا بالامر الواقع ، راضخا لأحكام الزمان ، مرتاح الضمير . لذلك كان من اهم المبادىء التى نادى بها علماء الصحة العقلية حديثا ، ان يكون فى مقدور الانسان ان يعيش مع علته ، وأن يكون على وئام مع صدمات الدهر ، ولا يخفى على القارىء ما ينطوى عليه هذا القول المجازى من سمو المعنى

أمير بقطر


إلى قراء الهلال

- هل اعجبك غلاف هذا العدد ؟
- ما هى المقالات التى اعجبتك أكثر من غيرها فى هذا العدد ، وما هى المقالات التى لم تعجبك كثيرا ؟
- ما هى أنواع المقالات التى تعجبك بوجه عام ؟
- هل اعجبتك الرسوم فى هذا العدد ؟
- لو كنت رئيسا للتحرير ، وأتيح لك ان تقوم بتغيير رئيس فى سياسة المجلة وطريقة عرضها ، فماذا يكون هذا التغيير ؟

ارسل الينا برايك ، فاننا نعنى على الدوام بتحقيق الرغبات الثقافية النافعة



من بعد أن اطمأن ضرغام الى أن زوجه وصغاره الثلاثة قد استسلموا جميعهم للنوم، نهض الى الباب فأوصده بالمزلاج من الداخل، ثم أطفأ السراج، وأوى الى فراشه، وصلى صلاته، ونام. وصلاة ضرغام آية في الايجاز:

« يا رب اشبعنا من خيرك ولا تحوجنا الى أحد غيرك »

ولكنه في هذه الليلة بالذات ـ وقد كانت ليلة رأس السنة ـ أضاف الى جملته المعتادة دعاء بأن يجعل الله السنة الجديدة سنة خير وسلام له ولعائلته والناس اجمعين. ولأنه عامل بسيط عدته زنده ومعوله، فالخير الذي كان يرجوه لنفسه ولعائلته هو أن يبقى له زنده ومعوله، ريثما يكبر صغاره فيجهز كلا منهم بمعول كمعوله ليكونوا عونا لانفسهم ولوالديهم عندما تدركهما الشيخوخة.

وشيء آخر كان يرجوه ضرغام من اعماق قلبه، ولكنه يئس من الحصول عليه. فما بقي يزعج ربه بالصلاة من أجله. ذلك أن زوجه التي كانت مبعث الحسد له من جميع جيرانه لحسن صورتها، ولما فطرت عليه من الذكاء والاخلاص والمقدرة على تصريف شؤون البيت أصيبت بضرب قريب من المس بعد وفاة بكرها في مثل هذه الليلة منذ عامين. فقد يتفق لها أن تصمت اياما متوالية

من غير ان تنقطع عن العمل . وقد تنقطع عن العمـــل أياما ولا تنفك تخاطب اشخاصا لا وجود لهم الا فى مخيلتهـا ، أو تعاتب الله ومخلوقاته عتابا مرا . واحيانا تعود سيرتهـا الاولى فكأنها لا فقدت بكرها ، ولا اكتوى قلبها ولو بجمرة واحدة من جمرات الحزن

ما لبث الدفء ان دب فى جسم ضرغام وفراشه ، فتخدرت أعصابه وتبـاطأت ثم تلاشـت افكاره ، واستغرق فى سبات عميق . وكان آخر ما جال فى خاطره انه لايستطيع كباقى الناس أن يحمل الى اولاده الهدايا فى راس السـنة . ولـكنه سيأتيهم بقليل من اللحم فى الغد . « الأعياد للأغنياء .. اما نحن .. » ولم يمهله النوم ليكمل جملته

□

وقبيل منتصف الليـــل افاق ضرغام من نومه شاعرا كأن رجليه قطعتان من جليـد . الهذا الحد اشـتدت وطأة الصـقيع فى خلال ساعات معدودات ؟ وشدما اذهله عندما استوى جالسا فى فراشـه والتفت نحو الباب ، ان يرى شقة واسعة من السـماء تتغامز فيهـا النجوم وكأنها تتغامز عليه ، ثم ان يسـمع الريح تصـفر فى جوانب الكوخ ، وأن يبصر اللحـاف الذى فوق بدنه يرتقص من شدة الريح. والبـاب فى كوخ ضرغام كان المنفذ الوحيد للنـور والهواء . فمن اين النجـوم ، ومن أين الريح ؟ العـله نسيه مفتوحا ؟ ولكنه يذكر جيدا انه أوصده من الداخل قبل أن ينام. العل زوجه خرجت فى حاجـة من الحاجات وسهى عن بالها أن تغلقه ؟

ــ زهرا !.. زهرا !..

ولكن زهراء لا تجيب ...

عندئذ انطلق ضرغام الى البـاب فأوصده ، ثم الى السراج فأوقده وتفقـد الصغار فاذا بهـم يغطون غطيط الابرار غير مبالين بالصقيع يلسع أرجلهم العارية وقد نسفت الريح عنهـا اللحاف . اما فراش الوالدة الممدود بجانبهم على الحصير فلم يكن فيه أحد

رد ضرغام اللحاف على صغاره ووقف هنيهة لا يدرى ماذا يفكر او ماذا يقول او يفعـــل . ايكون ان زهراء انطلقت الى المقـــبرة حيث يرقد بكـرها الحبيب ؟.. ولـكنها ما فعلت ذلك فى العام الماضى ولا فى الذى قبله . ومن ثم فهو يعـرف شديد خوفها من السير وحدها فى الظلام . والليـــل دامس ، والبرد قارس ، والمقبرة فى مكان ثغر بعيد، وليس فى الـكوخ الضـيق زاوية تستطيع زهراء أن تختبىء فيها

اذن أين هى ؟ العــل جنيـــة اختطفتهـا ؟.. قد يكون .. قـد يكون.. ولكن لا مناص من التفتيش على كل حال

□

وحمل ضرغام السراج وشاء ان يخرج به من الكوخ . الا انه ما ان

فتح البــاب حتى أطفــأت الريح السراج . فوضعه أرضا ومشى غير واثق من خطواته ولا من اتجاهاته. ونادى « زهراء » ثلاثا فما سمع لندائه جوابا . .

وبغتــة لمح لهيبــا يتصاعد من أسفل التل الذى قام عليه كوخه . وكان يعلم أن ليس هنالك من مساكن بشرية . بل هنــالك خزان كبير للماء ، اقامه احد الملاك لرى بساتينه فى الصيف . وهــذا الخزان يتجمد الماء فيه شتاء فيقصـــده الفتيان والفتيات للتزلج على جليـــده . ولكن فى النهار لا فى الليل . العلهم اختاروا ان يستقبلوا السنة الجديدة وهم يتزلجون على ضوء المشاعل ؟ . . لله من عبث الشباب ! . . وهنيئـا لهم صفو بالهم وهرجهم ومرحهم !

□

وتعالى اللهيب حتى كــاد يضىء لضرغام طريقه . فما شعر الا ورجلاه تقودانه فى اتجاه اللهيب . واخيــرا ادرك الخزان واذا النـار التى ابصر لهيبها من بعيد تضطرم على سطح الماء المتجمـد فيـــه ، واذا امرأة منفوشة الشــعر ، محمومة الحركات تغذى النار من كومة حطب قريبة. لقد خالها ضرغام لأول وهلة جنية. ولكنه ما لبث أن عرف فيها زوجه. فصعق وتســمر فى مكانه واعترته رجفة من أم راسه حتى اخمصيه. واخيرا ، من بعد ان لبسته روحه ، صاح بصوت فيه الكثير من الدهشة والهلع :

ــ زهــرا . . ما هــذا الذى تعملين ؟

فأجابته زهراء ببرودة متناهية، وهى تغدو وتروح بين كومة الحطب والنار ، وكان وجوده هناك فى مثل تلك الساعة كان أمرا طبيعيا للغاية لا يستحق الدهشة ولا الاستغراب :

ــ اننى أدفىء قلب الله . لعل العام الجديد يولد وليس فى قلبه جليد !

ــ ومن ادراك ان فى قلبه جليدا ؟

ــ الجليـــد الذى فى قلبى ، وفى قلب الارض من حوالى ، وفى قلب السماء من فوقى . اما ترى الى الارض كيف تلحفت بالجليد ؟. والى السماء كيف تتنفس جليـــدا ؟. التراب ، والصخر ، والنهر ، والشجر ، والنجوم ــ كلها جليد . والناس كلهم جليـد . وكيف يولد العام الجديد دافىء القلب فى عالم كله جليد ؟. لهفى عليه . انه لفى حاجة الى النار .

ــ ولكن نارك لن تذيب الجليد فى الارض والسماء وفى قلوب الناس

ــ بلى . بلى . منى حطبــة . ومنك حطبة . ومن غيرنا حطبة . وهكذا تدفأ الارض والسماء ويدفأ الناس . انا لا اطيق الجليد. لا اطيق العيش فى دنيا يدها جليد ، وعينها جليــد ، ولهاثهــا جليــد ، وقلبها جليد . قليلا من النار . منى عود. ومنك عود. ومن كل انسان عود . . ويذوب الجليد . . .

ــ ولـكنه لا يذوب حتى يعــود فيتجمد

ـ يعود فيتجمد فنعود فنضرم النار من جديد . منى قشة ومنك قشة . ومن غيرنا قشة . حتى القشة اذا التهبت اذابت الجليد . لتلتهب كلنا ـ انا وانت وجميع من فى الارض والسماء . ليلتهب الكون باسره

ـ وفى النهاية يحترق ويترمد

ـ الرماد خير من الجليد . وفى الرماد الدافىء يعود فيولدعالمدافىء . وعالم دافىء تكون قلوب بنيه دافئة . واناس قلوبهم دافئة اعوامهم ابدا دافئة

ـ ما دخل الاعوام فى القلوب ؟

ـ الاعوام تولد فى القلوب وتدفن فى القلوب . والذين اجلدت قلوبهم بالبغض والشح والنفاق والجشع والظلم اجلدت اعوامهم بالحرب والجوع والعفن والحرمان والموت . فلا خير لهم فى ان يدعو واحدهم للآخر : « كل عام وانتم بخير » . والذين دفئت قلوبهم بالمحبة والجود والصدق والرضى والعدل دفئت اعوامهم بالسلام والبحبوحة والعطر والعافية والطمأنينة فكانوا فى خير وان لم يقل لهم احد : « كل عام وانتم بخير »

ـ زهرا ! زهرا ! عودى الى رشدك . عودى الى بيتك . ما هذا الذى تهذين به ؟ . ومن نحن لندفىء الكون ونصلح الزمان ؟ . يا لضياع الحطب تحرقينه فوق هذا الجليد . وانت لو احرقته فى بيتك لأدفأت نفسك وصغارك على الأقل . هيا الى البيت . هيا معى

ـ بل تعال انت وناولنى قليلا من الحطب . قليلا من الحطب ويدفأ الكون ـ ويدفأ العام الذى يولد ـ ويدفأ صغارنا كذلك ـ ويدفأ حتى بكرنا فى قبره . منك حطبة . ومنى حطبة . تعال . تعال . اكراما لبكرنا فى تربته . لهف قلبى عليه .. لقد عاش عمره القصير محروما من للذائذ الحياة . وهو ينام الآن فى حفرة تلحفت بالجليد . حرام . حرام . . .

وفاضت مقلتا زهراء بالدمع ، واخذت ترتجف كالورقة . ثم هوت بغتة الى سطح الخزان المتجمد بالقرب من النار . فوثب ضرغام اليها فى الحال واجتذبها بعيدا عن النار مخافة ان تلتهب ثيابها ، فتذهب هى كذلك ضحية محاولتها الخرقاء بان تدفىء قلب الكون . وعندما شعر انها عادت فملكت اعصابها ساعدها على النهوض . وما كاد يبلغ بها حافة الخزان حتى اخذ الجليد يتشقق من حول النار التى عليه فابتلعتها المياه التى تحت الجليد ولم يبق منها غير عمود من الدخان المتصاعد فى الفضاء . فشكر ضرغام ربه على نجاته العجيبة ونجاة امراته المسكينة من الكارثة وقال فى قلبه ان لصغاره لا شك اجرا عند الله

▭

وسار ضرغام بزوجه نحو الكوخ وهو لا ينبس بكلمة ، وهى تتوكأ على ساعده وتتنهد من حين الى

حين تنهدا عميقا ولكنها لا تتكلم . وكانت كلما انزلقت رجلها على التراب المتجمد ، او تعثرت بحجر أو بغصن شجرة تتوقف قليلا عن السير وترفع بصرها الى النجوم المصقوعة فى أجوائها البعيدة وتتمتم كلمات غير مفهومة ، ثم تمضى فى المشى غير آبهة بالظلمة ولا بوعورة الطريق

وعندما اقترب الزوجان من الكوخ سمعا رنين نواقيس بعيدة ، ثم هدير مدافع وجلبة زمارات وصفارات . فقالت زهراء لضرغام :

ـ أين نحن ؟

فأجابها ضرغام :

ـ نحن فى طريقنا الى البيت

ـ وما هذه النواقيس والمدافع ؟

ـ هى البشارة بولادة العام الجديد

ـ العام الجديد ؟.. ولكننى ابصرته يغرق فى بحر من الجليد . أو أننى هكذا حلمت

فقال ضرغام هازئا :

ـ منى قشة . ومنك قشة . ومن كل انسان قشة ـ ويذوب الجليد

ـ اى . اى . هكذا كلمنى الملاك فى المنام . منى قشة. ومنك قشة ... اى . اى . ويذوب الجليد . وهل اشتريت أحذية جديدة للأولاد فى راس السنة ؟

ـ لست أملك ثمن احذية جديدة . وأملك ثمن قليل من اللحم والحلوى آتيهم به فى الغد

ـ اى . اى . ضرغام . قليل من اللحم . قليل من الحلوى . قليل من الرحمة والغفران ـ ويذوب الجليد فى كل مكان

ميخائيل نعيمة

أمانة !

اراد رجل ان يختبر أمانة خادمه ، فترك جنيها على مكتبه تحت كومة من الكتب ثم خرج . فلما عاد من عمله ، أعاده له الخادم ، فأبى أن يأخذه منه وقال له : « خذه مكافأة لك على أمانتك » . وتكررت التجربة ، وفى كل مرة كان الرجل يأبى ان يأخذ النقود ويقول للخادم : « خذها مكافأة لك على أمانتك » . وذات يوم ، نسى الرجل حافظة نقوده وفيها مبلغ كبير ، فلما عاد من عمله ، لم يقل له الخادم شيئا .. وانتظر الرجل ساعات حتى نفد صبره ، فسأله : « ألم تجد حافظة نقودى ؟ » ، فقال الخادم بهدوء : « نعم يا سيدى ، وجدتها واحتفظت بها مكافأة لى على أمانتى ! »

سعادة الجنون

على لسان مجنون

بلابلَ الروض تُشجى الروضَ تَحنانا — هل يبتكنّ فؤادى يسمع الآنا
فقدتُهُ فإذا الأيامُ سالمةٌ — من الهموم ، وصرف الدهر قد هانا
جننتُ فى عالم عاد الجنون به — خيراً من العقل ، بل نعمى وإحسانا
قد كنتُ أحلمُ قبلَ اليوم فى سِنةٍ — فصرتُ أحلمُ بعدَ اليوم يقظانا
وما الحياة سوى أحلامِ هاجعةٍ — فى الليل تنسجها للصبح أشجانا
سِيّان عقل يتيه العاقلون به — وجِنّةٌ تدعُ المجنونَ وَسْنَانا
لو صحَّ فى الناس رأىٌ كان أعقلُهم — من لا يقيم لعقــل بينهم شانا
تلك العقول التى سادت مَدَى زمن — صاغت من الموت غازاتٍ ونيرانا
وأخرجت ذرةً للهول مُزجيــة — تُدمّرُ الأرضَ بلدانا وسكانا
وأغرت الناسَ بالعدوان فاقتتلوا — وساقت البؤسَ أشكالاً وألوانا
وغيرت صــور الأشياء خادعةً — وصورت خُدَعَ الأقوامِ عرفانا
إنى برئتُ ، فلا الأحقادُ من شِيَمى — ولا أقابلُ بالعُدوانِ عُدوانا
وقد قنعتُ فلا خوفٌ ولا طمعٌ — وقد رضيتُ من الأيام نسيانا
وليس لى فى وصال الحُبِّ من أربٍ — ولا أخافُ من المحبوب هجرانا
وقد سَلمتُ فلا خصمٌ يهاجمُنى — ويجعل الحَسَنَ المحمودَ خِذلانا
وطاب قلبى ، فلا غدرٌ يخالجنى — ولا أخونُ مع الأهواء أوطانا
أمضى نقيًّا عفيفَ النفس مُحتسباً — لله لا أبتغى جاهاً وسُلطانا
بالله يا عقــلاءَ القومِ فاحتكموا — دُنياكمو الدونُ ، أم علياءُ دُنيانا
دنياكمو زخرت بالشرِّ وامتلأتْ — غدراً وقد ضحكت زوراً وبهتانا
يا رب طابت حياتى فى الجنون فلا — تردَّ لى العقلَ يا ربى كما كانا

طاهر الطناحى

إنني سعيد...

لأنني بعيد الأطماع

للأستاذ الشاعر أحمد رامى

ألقى مندوب الهلال على الشاعر احمد رامى هذه الأسئلة :
١ ـ هل تشعر بالسعادة فى حياتك ؟
٢ ـ ما هى أسباب السعادة فى رايك ؟
٣ ـ هل عشت مع السعداء فى قصصك ؟
٤ ـ هل شعرت بشقاء الأشقياء فيما تناولته من حياتهم ؟
وقد أجاب عن هذه الأسئلة بما يلى :

ـ ١ ـ

لم أشعر فى حياتى يوما بانى لست سعيدا ـ لأنى رجل بعيد عن الأطماع ، ونواحى طموحى فى حدود معقولة ... ففى حياتى جميعها كنت أسعى الى النجاح ، ولكن خطوة خطوة ... وان ايمانى بالله ورضائى بكل ما قسم لى سبب آخر من أسباب سعادتى

ـ ٢ ـ

الأسباب التي توفر السعادة فى رايى كثيرة ـ فمثلا الفنان تسعده نواحى الجمال فى الوجود ... فالمنظر الجميل والفكرة الصائبة والنغم الحلو واللقاء السعيد ، كلها بواعث للسعادة فى نفسى ... كما اننى أرى فى اسعاد غيرى ـ ولو من طريق المواساة والمشاركة الوجدانية والرفق ـ ما يبعث السعادة الى نفسى ، فليس أحب الى قلبى من أن أرى مظاهر السعادة على وجوه الآخرين

وأسباب السعادة تختلف باختلاف الأفراد ، فما يسعد الفنان غير ما يسعد رجل الأعمال او رجل المجتمع . ولكنى



اعتقد ان القناعة والتسامح من أسباب السعادة ، وان كنت ارى الا تصل القناعة بالانسان الى درجة الخمول ، والتسامح الى درجة اهدار الحقوق

- ٣ -

القصصى اما مبتكر ، واما مقتبس من الواقع ومصور له ، وهو فى كل ذلك يصور بقلمه احاسيسه وآراءه .. فهو لا بد أن يندمج ويعيش فى الجو الذى يكتب عنه ويصوره .. ولا يمكن أن يوجد خلق من غير اندماج .. فهو يشقى مع الاشقياء من أبطال قصصه ويسعد مع السعداء ..

واذكر على سبيل المثال قصيدتى الاثنتين « غرام الشعراء » و « الخيام » . فقد كنت اعيش فى جميع أطوار قصصى وحياة أفرادهم .. ففى رباعيات الخيام كنت اعيش فى جو الخيام واحس باحساسه ، بل اننى احببت الرجل من كتاباته وانتقلت من عصرى الى عصره فى أواخر العباسيين ، عصر القصور والجوارى والمؤامرات .. كنت اتألم له اذا تألم وأسعد معه اذا سعد .. وهكذا يعيش القصصى المطبوع فى جو قصصه ويحيا حياة أفرادها ..

- ٤ -

ان الحزن يحرك النفوس أكثر من السرور .. والقصصى يحاول دائما أن يستثير عواطف الجماهير ليجعلها تعيش فى جو قصصه وتؤمن بها .. لذلك فهو ينحو ناحية الحزن ليحرك به نفوس قرائه . وتصوير الانسان للحزن أقوى من تصويره للسعادة ، لذلك فالقصصى يحاول أن يصور هذه الناحية فى قصصه ليخلق منها فنا رائعا يستحق التسجيل والخلود

أحمد رامى

كلمات فى السعادة

— من كان شقيا فى حياته ، فليلم نفسه ، لانه السبب فى هذا الشقاء . وما خلق الله الناس الا ليكونوا سعداء

(ابكتاتوس)

— لقد وجدت أن نصيب الانسان من السعادة يتوقف فى الغالب على رغبته الصادقة فى ان يكون سعيداً

(لنكولن)

— يجب على المراة التى تسعى للمجد والشهرة أن تلبس الحداد على السعادة

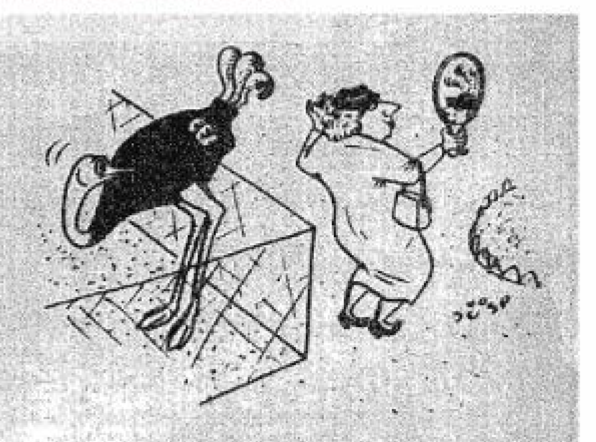
(مدام دى ستايل)

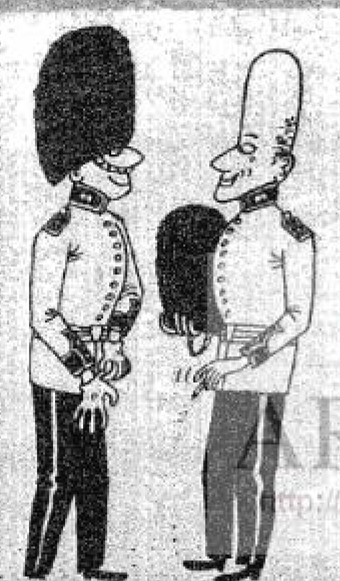
الدنيا حظوظ



« ابن حظ » لانه ابن موسيقار .. لذلك يعاقبه ابوه كما يداعب طبلته على ايقاع النغم !

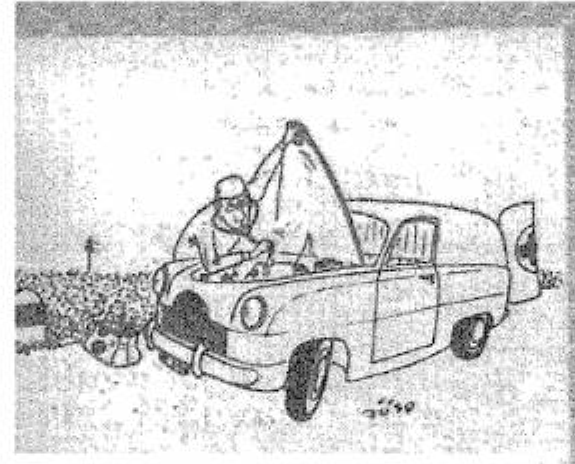
مفاجأة سعيدة في حديقة الحيوان !. لقد حسبت أن قبعة من ريش النعام قد سترت شعرها الاشعث الخشن !





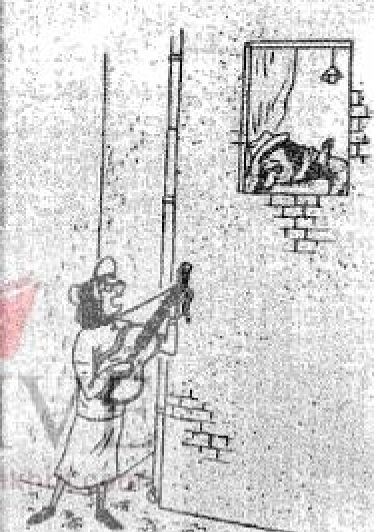
من حسن حظه أن استطالت رأسه ولم يعد ينقصها سوى شيء من الرتوش حتى تغنيه من قبعة العمل !

هذه ستة رسوم كاريكاتيرية
تمثل ألوانا فكهة من الحظوظ
في دنيا الرجال والنساء



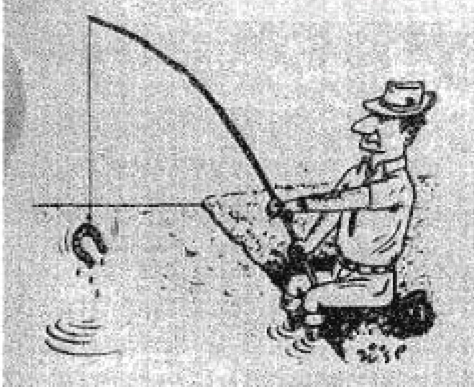


سيارة محظوظة ، طبع صاحبها على سرعة نجدة المريض
بحكم مهنته كطبيب ، فبادر بفحصها بالسماعة !

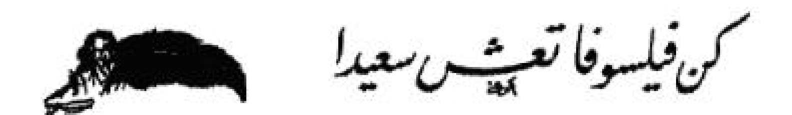


روميو المحظوظ ـ ابن القرن العشرين ـ تناجيه جوليت ، وتغني وتعزف تحت نافذته بالقيثارة !

حدوة الحصان تجلب الحظ السعيد ..
ولكنها كانت من الحظ السيىء لصديقنا الصياد



ان لكل منا فلسفته الخاصة به ، وكلما كانت هذه الفلسفة متفائلة يسرت امورا وهونت صعابا



كن فيلسوفا تعش سعيدا

بقلم الدكتور ابراهيم مدكور

ما أحب السعادة ، وما اشد تشبثنا بها ، وما اعظم سعينا وراءها ، وكم نتمنى ان يكون تصويرها سهلا ، ومنالها يسيرا ، وان تكفى وصفة ، كعنوان هذه الكلمة ، للحصول عليها ، ولكن هيهات !

فقد تساءل الناس من قديم ـ ولا يزالون ـ من حقيقة السعادة ، والسبيل اليها ، والصلة بينها وبين السلوك . وليس ثمة مذهب فلسفى الا وحاول أن يجيب عن هذه الاسئلة على نحو او على آخر

فهناك من يرى ان السعادة فى الشجاعة ، او فى جمع المال ، أو فى صحة البدن . ويسوى اناس بينها وبين اللذة ، فالسعداء هم الناعمون بلذائذهم، المحققون لميولهم ورغباتهم وقد يقنعون باللذة الجسمية، ويرون فيها سعادة ليست وراءها سعادة ، أو يجاوزونها الى لذائذ روحية يعدونها السعادة الحقة والخلاص التام. فمن«ارستبوس» و«ابيقور» فى التاريخ القديم الى «هوبس» فى التاريخ الحديث ، ترتبط فكرة السعادة بفكرة اللذة ارتباطا وثيقا وقد يلاءم بين اللذة والمنفعة ، كما صنع «بنتام» و«استورت مل» ، فالنافع لذيذ وبالعكس . وهنا يمكن تفاوت اللذائذ وقياسها ، والأمر ليس بمقصور على المنافع الخاصة ، بل يمتد الى المنافع العامة :

فلا نزلت على ولا بأرضى
سحائب ليس تنتظم البلاد

وبذا تصبح سعادة الفرد موصولة بسعادة المجتمع ، وتختلط الاخلاق بالسياسة اختلاطا كبيرا . واذا شئنا أن نبحث عن أساس فلسفى للاشتراكية المعاصرة وجدناها تتصل ـ فيما تتصل ـ بمذهب المنفعة الاخلاقى

▭

على ان تفسير السعادة لم يقف عند هذا ، فالاخلاق الدينية كلها تكاد تجمع على ان سبيلها طاعة الله وامتثال أوامره ، وغايتها أن يشعر المرء بغبطة وهناءة لا حد لهما ، ويحظى بالنعيم المقيم ، لا فى هذه الدار فحسب بل وفى الدار الآخرة

ولست ارى السعادة جمع مال
ولكن التقى هو السعيد

ولعل هذه الاخلاق الدينية هي التي املت على «كانت» فكرة الواجب والملاءمة بينها وبين فكرة السعادة. فالواجب ما أملاه العقل وفق ارادة خيرية ، وكان عاما شاملا بحيث يخضع له الناس على السواء . وبأدائنا لهذا الواجب نصبح أهلا للسعادة والخير الاسمى ، لا فى الحياة الدنيا القصيرة المدى فقط ، بل وفى دار الخلود والبقاء

▭

وبعد ، فأين الفلسفة من السعادة فى هذا كله ؟ ان كان يراد بها حياة التأمل والنظر السامى الذى يجعل المرء لايفكر الا فى الكمال والجمال ، ويبرأ من عالم الحس والمادة ، ويسمو الى عالم الارواح والملائكة ، فتلك ناحية سبق أن ذهب اليها «ارسطو» ، ورأى ان السعادة الحقة ، أو فضيلة الفضائل كما يسميها ، انما تتوفر لاولئكم الفلاسفة الذين تصبح حياتهم نظرا خالصا وتأملا مستمرا. ولعل هؤلاء هم حكام الجمهورية الصالحون الذين عناهم استاذه « افلاطون » من قبل

على ان فى الفلسفة السهلة الدارجة سعادة ، أو ان شئت ترويحا عن النفس. فكم من أحداث جسام ان نظر اليها بنظرة الفيلسوف هانت ، وكم من أمور يفزع لها اشخاص ويستهين بها آخرون . والحق ان حياتنا الصاخبة بالتقلبات والمفاجآت فى حاجة الى قسط غير قليل من الهدوء وضبط النفس ، وفلسفة الحياة

ولا شك فى ان لكل منا فلسفته الخاصة به ، وكلما كانت هذه الفلسفة متفائلة يسرت أمورا وهونت صعابا. فلنفلسف الحياة اذن ، ولكن فى يسر وهوادة ، كى تبقى على ما ننعم به من غبطة وسعادة ونباركه ونضاعفه أحيانا والا قضى التشاؤم على كل معانى الهدوء والراحة

ابراهيم مدكور

«««««

فلسفة الجيل الجديد

وجدت احدى السيدات الامريكيات بنت اختها الصغيرة ــ ولم تكن تتجاوز العاشرة من عمرها ــ تقرأ كتابا كبيرا ، فلما سألتها عنه قالت : « انه كتاب فى التربية عنوانه : « كيف تربين أولادك » . فقالت لها : « ولكن لماذا تشغلين نفسك بهذه المسائل منذ الآن ؟ » . فقالت الطفلة الصغيرة : « لأعرف اذا كان والداى يربيانني تربية علمية صحيحة ام لا ! »



* كتب احد علماء الاجتماع يقول : « لقد دلتني التجربة على أن افضل شعار يمكن أن يتخذه الازواج لتفادي الشقاق هو انه لا يوجد حريق يتعذر اطفاؤه عند بدء اشتعاله بفنجان من الماء .. ذلك لأن اكثر الخلافات الزوجية التي تنتهي بالطلاق ترجع الى اشياء تافهة تتطور تدريجا حتى يتعذر اصلاحها ! »

* ظهر أن الاطفال عندما تتملكهم الغيرة الشديدة من اخوتهم الجدد ، يميلون الى الانتقام لانفسهم منهم أو من امهاتهم ، فاذا لم تتح الفرصة لهم لذلك ، اكثروا من ضرب رفاقهم في اللعب او المدرسة !

* توفى أخيرا احد الاغنياء في انجلترا عن ثروة تقدر بنحو ٧٥ الف جنيه ، اوصى بها كلها لقريب له في الثالثة والسبعين من عمره . ولكن هذا رفض ان يتسلمها وقال : « لست أريد أن احيل حياتي جحيما وانا على عتبة الموت ! »

* سئل احد فلاسفة اليونان عن أسهل شيء يمكن أن يفعله المرء في الحياة ، فأجاب : « أن تنصح الآخرين ! »

* دلت الاختبارات على ان تخدير المرأة قبل الجراحة اسهل من تخدير الرجل . ويعلل ذلك بان جسمها في العادة اصغر من جسم الرجل ، ويعلله آخرون بأنها اكثر من الرجل استعدادا لمواجهة المتاعب التي لا بد منها

* من الظواهر الغريبة التي حققها الاخصائيون ان جانبي الجسم ينمو كل منهما بسرعة تختلف عن سرعة نمو الجانب الآخر ، وأن احد جانبي الوجه اكبر من الجانب الآخر ، كما ان بعض النساء يبدو احد جانبي الوجه عندهن اجمل من الجانب الآخر ، وتكون احدى العينين احيانا اقدر على الابصار من الاخرى . ويقول هؤلاء الاخصائيون : ان هذا الاختلاف قد يسبب الصداع والاضطراب العصبي !

* كتب احد الأدباء رسالة الى صديق له يقول: « ان خير ما تعلمه لاولادك ، هو ان تعلمهم كيف يقرأون . فحب القراءة عندى ، هو أهم عامل يؤدى الى النجاح فى



الحياة ، وخاصة فى هذه الايام التى تشعبت فيها نواحى المعرفة ، واصبح موكب التطور فى كل ميدان من ميادين الحياة يعدو عدوا »

* جاء فى كتاب لأحد مشاهير علماء النفس: « ان بعض الاطعمة والمشروبات يجعلنا نحس بالسعادة ، وبعضها يجعلنا نحس بالرضا والطمأنينة والكرامة . ذلك لأن هذه الاطعمة والمشروبات ترتبط بذكريات خاصة لنا اثناء الطفولة . فاللبن مثلا يذكرنا بالراحة والطمأنينة فى احضان الأم ، ولذلك فهو كثيرا ما يخفف حدة القلق والتوتر العصبى عند البالغين. واغلب الاطفال يعطون قطع الحلوى كمكافأة لهم على اعمالهم الحسنة . ولذلك ، فان بعض البالغين يعمدون الى تناولها تعويضا لهم عن احساس باليأس او حرمان من التشجيع او تعويضا عن عجز عن كسب رضاء الآخرين . والمشروبات الخاصة بالبالغين ، مثل القهوة والشاى والبيرة ، التى يمنع الاطفال عن تناولها قد يسرف البعض فى تناولها ليقنعوا انفسهم بانهم غدوا ناضجين ! »

* يقول احد الاخصائيين: « من الحقائق التى اومن بها ما كان يقال لطلبة الطب قديما : اذا شكا رجل متقدم فى العمر من معدته ، فافحص قلبه . واذا شكا شاب فى مقتبل العمر من قلبه فافحص معدته ! »

* انشىء اخيرا فى اليابان ناد اطلق عليه اسم «شنتوكاى» ليدعو للتسامح مع الحموات . ويقول منشئو النادى ان نسبة كبيرة من حوادث الطلاق ترجع الى الخلاف بين الازواج وحمواتهم

* ضبط شاب فى احدى المدن بانجلترا وهو يسرق ، وقد ذكر فى التحقيق انه اقدم على السرقة لان عينيه فى حاجة لعلاج ، وطبيب السجن بالمدينة هو الطبيب الوحيد الذى يثق فيه !

* حكم على المانى فى منطقة الاحتلال السوفييتى بالسجن ثلاثة اشهر بسبب شكواه من قلة الطعام المخصص للفرد . فلما انقضت مدة العقوبة ، سئل عن رايه فى الطعام داخل السجن ، فقال : « لابد من



الاعتراف بالفضل لذويه .. فقد كان السجان يدخل لى من ثقب الباب اكثر من عشرة ارغفة كل يوم ! »

* تقوم مصانع السجاير فى كوبا الآن بتثبيت ميكروفون فى كل قاعة من القاعات التى يقوم فيها العمال بلف السجاير ، ويظل موظف



مختص ــ طول ساعات العمل ــ يقرأ للعمال بصوت عال مختلف الصحف والمجلات والكتب المناسبة وذلك لتخفيف عبء العمل عنهم ، فضلا عن مدهم بالمعلومات التى تعوض حرمانهم من الثقافة والعلم

* اجرى اختبار فى المعلومات العامة بين خمسة آلاف طالب جامعى بمؤسسة « كارنيجى » بامريكا ، فظهر ان الاوائل فى هذا الامتحان هم اكثر الطلبة اطلاعا على الصحف والمجلات الراقية وقراءتها قراءة دقيقة

* من التقاليد التى كانت متبعة بين افراد احدى القبائل الفنية فى جنوب افريقيا ، ان يقام كل بضع سنوات حفل كبير يعرض فيه افرادها جميع مدخراتهم من الواح الذهب ، فيعين صاحب الثروة الكبرى من هذه المدخرات رئيسا للقبيلة . ثم يستقل الجميع زوارق صغيرة يركبونها حتى عرض البحر ، فيلقون بثرواتهم فيه ، ويعودون ليستأنفوا الحياة والنشاط من جديد فى جو خال من القلق والكراهية والحسد التى يولدها المال والذهب !

* فى مؤتمر عقد فى اسكتلندا لفرق الكشافة ، طلب من أحد الاساتذة الجامعيين ان يعرف السعادة ، فقال : « أعتقد ان السعادة تتألف من ثلاثة عناصر : اولها الانهماك فى عمل يلذ للمرء ويكون ذا قيمة للمجتمع ، وثانيها الاستمتاع بالحرية الشخصية ، وثالثها الاحساس بزمالة الآخرين وتبادل الحب معهم »

* عقدت أخيرا تسع دول اوربية اتفاقا فيما بينها لتأسيس مركز اوربى للبحوث الذرية التى تتصل بخدمة الصناعة ابان السلام ، من بينها انجلترا وسويسرا وفرنسا واليونان وايطاليا وهولندا والسويد. وينص الاتفاق على انشاء هذا المركز بالقرب من جنيف بسويسرا ، وان يزود بآلات ضخمة لا تقل فى قوتها من آلات معاهد البحوث الذرية فى امريكا ، وسوف يستغرق انشاء المعهد وتجهيزه نحو سبع سنوات ، وخصص له نحو مليون ونصف مليون من الجنيهات سنويا

* اهدى لفيف من الفلاحين الامريكيين الف بقرة للمهاجرين



المقيمين فى المانيا الغربية ، على ان يقوم كل من يأخذ بقرة منها باهداء المولود الاول لبقرته لفلاح ليست عنده بقرة أو ثور !

* قال أحد علماء الاجتماع فى محاضرة له فى ناد للسيدات : « ان اسهل وسيلة لكى تسعد المرأة فى حياتها الزوجية ، هى ان تسعد زوجها ، لأن الزوج السعيد يغدو زوجا صالحا شغوفا محبا . ومن السهل ان تجعل المرأة زوجها سعيدا اذا حرصت على أن توحي اليه بانها جد سعيدة بزواجها منه ، فذلك يدفعه دفعا الى التقدم كى يبرهن لها انه جدير بثقتها . والزوج عندما يجد — بعد عودته من عمله كل يوم — مطالبه معدة بطريقة جذابة شائقة ، تتضاعف حماسته للنضال فى الحياة لاسعاد الزوجة التى اسعدته ! »

* من العقائد الشائعة بين الغربيين أن شهر يونيو يجلب الحظ للأزواج الذين يتزوجون فيه ، لان الورد — وهو من الزهور الحبيبة الى العرائس — ينضج ويتفتح خلال هذا الشهر . وكان الرومان يتشاءمون من تعثر الزوجة عند دخولها منزل الزوجية ، ولذلك جرت عادتهم بأن يحملها الزوج بين يديه أثناء الدخول ، وقد انتقلت هذه



العادة الى بعض شعوب الغرب . وكذلك يتشاءم الاوربيون من لبس عقود اللؤلؤ ليلة العرس، اذ يعتقدون ان اللآلىء تمثل الدموع لأنها تشبهها !

* وجدت مفكرة لفلاحة عجوز من بافاريا ، جاء فيها أنها انجبت ثمانية اطفال، وأعدت ٥٧٠٣٣ر٠ وجبة طعام ، وقضت ٤٢٦٨٠ر٠ ساعة فى



تنظيف المنزل ، وصنعت ١١٠٩٤ر٠ ثوبا وبذلة ، واطعمت خنازيرها وكتاكيتها ١٣١٤٠٠٠ر٠ مرة

* يخصص بعض الأغنياء جوائز مالية للطلبة ويشترطون أحيانا للحصول عليها شروطا غريبة ، فمن ذلك جائزة مالية بجامعة « برنستون » بأمريكا يشترط للحصول عليها أن يكون والد الطالب متوفيا وامه على قيد الحياة ، وأن لايبعد مسقط رأسه عن الجامعة باكثر من خمسين ميلا . وجائزة أخرى بجامعة كولومبيا تمنح لطالب متفوق ، يشترط ان يظل أعزب ، وان لايمس الدخان او الخمور ما بقى طالبا بالجامعة . وفى جامعة فاسار — وهى احدى الجامعات المخصصة للبنات — جائزة مالية تمنح للمتفوقات بشرط ان لايكون آباؤهن من رجال الدين او رجال التعليم !

* سئل مدير احدى الجامعات : « من هو الرجل المثقف ؟ » فأجاب : « اعتقد ان المقياس الحقيقى للثقافة يتألف من ثلاثة اشياء : مدى ما يعرفه المرء ، واستعداده لزيادة هذه المعرفة ، وقدرته على التطور ومسايرة التجديد »

انظر ... واقرأ

جهاز ابتكره احد العلماء الالمان ، توضع فيه العقاقير فتمر بنفس المراحل التي تمر بها في المعدة ، حتى يعرف كم من الوقت يستغرق هضمها وتمثلها ◄

اقام احد عشاق فن « السيرياليزم » معرضا في الشهر الماضي ، عرضت فيه هذه اللوحة بعنوان « الاديب » تصوره وهو يستوحي ادبه من دخان « البيبة » الذي يستحيل في ذهنه افكارا نيرة تبدد جانبا مما يحيط به من ظلمات الجهل



لوحة لفنان بلجيكي معاصر تمثل الانسان .. على حقيقته .. وحشا يبحث عن فريسة ينقض عليها ، والعالم حوله سراب ليس فيه سوى المتاعب والهموم

مقعد « يصعد » السلالم ، يسهل مهمة صعود المرضى الى الطبقات العليا من المنازل والمستشفيات

احد المرشحين لمنصب الحاكم العام لاحدى جزر الفيليبين ، يقوم بالدعاية لنفسه بين الاهلين وهو يمتطي صهوة حيوان يشبه الجاموسة !

«التلعثم في الحديث نتيجة تلعثم في التفكير»

درس أسعدني

بقلم انورين بيفان

كنت في السابعة عشرة من العمر، حينما هيأت لي الفرص الجلوس مع طبيب المناجم التي كنت أعمل بها، فقلت له: «أشكو من اللعثمة في حديثي منذ سنوات، وقد يئست من علاجها». فقال لي: «انك تتلعثم في الحديث لانك تتلعثم في التفكير .. فاذا لم تستطع أن تعبر عن شيء، فثق أنك لاتعرفه جيداً»

ولست أدري اذا كانت هذه النصيحة تفيد جميع من يشكون من اللعثمة، ولكنها أثرت في حياتي. فمنذ سمعتها حرصت على أن أقضي جميع أوقات فراغي في القراءة عن تاريخ المناجم، واراجع كتب الاجتماع والفلسفة

وحدث بعد عام أن انتدبني العمال لمقابلة ممثلي الادارة للتفاوض معهم في زيادة الاجور. وتملكني الخوف من أن أفشل في الدفاع عنهم فيكون في ذلك القضاء على سمعتي بينهم.

ولكن ما أن بدأ الاجتماع حتى نسيت الخوف، فقد أكسبتني معلوماتي التي حصلتها من القراءة عن المناجم والاجور، ثقة وشجاعة لم اكن اشعر بهما من قبل. وكنت شديد الايمان بعدالة مطلبنا، فصورته بقوة ووضوح اقنعا المسئولين فوافقوا على الزيادة المطلوبة

وقد لاحظت من الاجتماعات التي شهدتها بعد ذلك، ان الاوقات الوحيدة التي أحسست فيها بانعقاد لساني هي الاوقات التي كان يدور فيها الحديث عن موضوعات لاأعرف عنها شيئا. ولذلك حرصت على توسيع آفاقي الفكرية بالقراءة، ومناقشة أصدقائي في الافكار التي احصل عليها من قراءاتي، فقد كنت اثناء مناقشتي، يتبين لي أحيانا انني لم اكن افهم الموضوع على وجهه الصحيح أو بالوضوح الذي كنت اتوهمه. لذلك كثيرا ما كنت أعود الى المراجع المتصلة بالموضوع لاستزيد من القراءة عنه حتى اذا عدت الى المناقشة فيه لم اتلعثم

ثم تملكت مني الرغبة في القراءة حتى صرت اقرأ في مختلف ميادين المعرفة، حتى الفن، وهو ميدان لم يسبق لي أن طرقته اطلاقا .. وهل يستطيع المرء أن يتعرف على أحوال الطبقة العاملة في القرن الثامن عشر بوضوح اكبر مما تصوره لنا رسوم «هوجارث» و«رولاندسون»، أو يدرك حقيقة أخطار الحرب وما تجره على الشعوب من ويلات، أفضل مما يدركها بفن «جويا»؟

محنة الأدباء

لا محنة الأدب

تجدد الحديث فى الأسابيع الأخيرة عن محنة الأدب . وكنا نود أن نتحدث طويلا فى هذا الموضوع ، لأن الحديث فيه يحتاج إلى تطويل ، ولكن المقام فى هذا العدد لا يتيح لنا إلا أن نقول كلمة موجزة . فقد قيل منذ قليل إن الأدب فى محنة ، لأنه لا يتناول ما كان يتناوله منذ ثلاثين عاماً من فصول أدبية مطولة ، أكثرها فى النقد الأدبى وتراجم الأدباء الأقدمين وقد أصبحت هذه الفصول لا تصور إلا حقبة من تاريخ الأدب المصرى وهى لا تعالج إلا الأدب الفردى ، أو لا تتناول الأدب إلا من ناحية واحدة ، لأن الأدب ليس هو النقد وحده ، وليس هو الحديث عن حياة أبى نواس ، وبشار بن برد وأمثالها ، وحده . وليس الأدب هو الكلام المستظرف من النثر والشعر ، بل إن الأدب أوسع من ذلك مدى . . إنه يحتضن الحياة الاجتماعية كلها ، بل هو يحتضن الكثير من الفنون والعلوم

والأدب هو الأداة الأصيلة فى توجيه الحياة الانسانية ودفعها إلى الأمام ، وحجر الزاوية فى تكوين الذاتية الفردية والذاتية الاجتماعية . وقد كان فى الماضى يتناول — على سبيل المثال — الحب من جانب واحد كحب النساء والتغزل بهن ، فأصبح يتناول فى العصر الحديث حب الأسرة ، وحب الأولاد ، وحب الوطن ، وحب الانسانية . وقد صار الانتاج الأدبى يسبق البحوث العلمية ويعينها على الخروج من حيز القياس والافتراض إلى حيز التطبيق والاختراع . فقد طار الأدب فى الفضاء قبل أن تخترع الطيارات ، ووصف الأديب الفرنسى جول فرن الرحلة إلى القمر قبل أن يفكر العلماء فى هذه الرحلة ، وتحدث عن السفن التى تسير فى أعماق البحار قبل اختراع الغواصة ، وتنبأ الأديب الانجليزى ويلز بمستقبل الحياة الميكانيكية قبل التقدم الحديث

وقد أصبحت رسالة الأدب تتناول شئون المجتمع والعمل على اصلاحه ورفعه إلى مستوى أرقى وحياة أفضل . وللصحف الأدبية فى العالم الآن رسالة غير تلك الرسالة التى كانت قبل ثلاثين عاماً ، فقد كانت تعنى فى الماضى بتثقيف المدارك وتهذيب الملكة الأدبية ، ولكنها تعنى الآن — إلى ذلك — بتهذيب الحياة الاجتماعية التى تتألف من حياة الفرد والأسرة والمجتمع

فاذا كانت فى الشرق العربى محنة فى هذا الميدان فهى ليست محنة الأدب ، بل محنة الأدباء الذين يريدون أن تلبس أكفان الموتى ، ولا يريدون أن يعترفوا بالتطور الأدبى ، أو يؤمنوا بأن لكل جيل أدبه ، وأن لهذا الجيل ذوقه وحياته السائمة الراقية التى يركب فيها السيارات والطيارات ويشهد التليفزيون ، ولا يركب الجمال وعربات الكارو أو الحنطور الذى كان يركبه الأدباء قبل ثلاثين عاماً ، ولا يريدون أن يتنازلوا عنها ليشتركوا فى حضارة أدبية جديدة

(ط ١٠)

شعاع من السعادة

بقلم السيدة وداد سكاكيني



اسدل الستار على تمثيلية « كركور افندى » وقام النظارة من مقاعدهم متثاقلين ، فقد سيطرت عليهم فصول الرواية لا سيما الفصل الأخير

كانوا يتمنون ان لو سمروا فى مجالسهم فما فارقوها حتى الصباح على أن الوقت قد تقدم بالليل ، فتسلل الاستاذ عبد الموجود الى الممر ، ووقف مسندا كتفه الى الجدار متلفعا ببرنسه الأسود السابغ منصتا لكلمات المشاهدين ، متتبعا حركاتهم وملحوظاتهم وهم يخرجون متزاحمين متمازحين ، فلا بد من كلمة يسمعها او نظرة يلمحها فيها نقد او تعليق

خرج الناس متراصين مستحسنين فشهد الممثل تفتح مجده وسلك سمعه هتاف الاعجاب الذى سرى فى النظارة وتغلغل فى نفوسهم ليبقى معهم متمازجا فى خواطرهم اياما ، لقد عاد عبد الموجود بقدمين واثيتين الى حجرته ليخلع رداء التمثيلية ، ويلبس ثياب الحياة اليومية . وكان وهو يغيرها يرمى بنظره من خلال النافذة الى فناء المسرح حيث تقع الردهة الكبرى فيراها خالية موحشة وكانت قبل قليل تموج بالقوم تحت الأضواء التي تتكسر أشعتها على الثريات الكثيرة ، فتسربت الكآبة الى

نفسه من خلال تلك النافذة ، اذ كان يعاين الى جانب ذلك خروج الممثلين والممثلات ، وهم بين ضحك وضجيج ودعابة ، كانما بقيت فى انفسهم بقايا لم يطرحوها على المسرح فسلبوها من حق الجمهور ليبقوها فى اعماقهم

كان زملاء عبد الموجود يعيشون فى جو من المرح والانطلاق فى التمثيل والحياة معا،لا يشغل اكثرهم شاغل الا هوى فتاة تلعب معه فى المسرح او تحيا فى جواره او بقربه،اما النساء فكانت ضحكاتهن ترن فى مسارب المخرج رنين آنية من النحاس على البلاط . وهذا كل شيء حول الممثل الذى اخذ فى تلك اللحظات يغسل وجهه من الأصباغ وقد آلمته لحيته المستعارة فانتزعها فى غير هوادة ولا أناة بعد أن التصقت بدقته ساعات لتبدو كأنها لحية حقيقية ممشوطة لشيخ الممثلين الذى بقى كئيبا منقبضا يدلف ببطء فى الممر الأخير الذى يوصله الى الشارع وقد اخذ يسأل نفسه ويحاورها همسا وهمهمة ، وهو الذى كانت صرخاته على المسرح تدوى فى آفاق الردهة :

ـ مسكين انت يا عبده ... الم تجد بين هؤلاء النساء جميعا واحدة تستطيع أن تسكب السعادة فى فؤادك الذى شاخ ؟

واحس فى نفسه تجاوبا كان فيه صورة مماثلة له يموج فيها صدى يردد :

ـ لما شاب اخذوه للكتاب ! اما شبعت من الغوانى والحسان ، ثم اما اكتفيت من الخمر والنساء والعمارات والسيارات ؟. هذه حياتك ممتلئة باللهو والسلوى،افلا تقنع بكل ذلك؟

ولم يلبث الممثل عبد الموجود ان جرد من نفسه محاورا آخر برز من جانب الردهة ، واية ردهة هذه ؟.

فقد كان الممثل البارع ما يزال ماشيا فى الشارع على غير وعى مأخوذا بوهمه ليسمع المخاطب الخفى الجديد يكلمه برفق وحسرة :

ـ أنا انت يا عبد الموجود ؛ انظر

فتلفت الممثل الى نفسه وراى رجلا يشبهه كل الشبه بل كأنه هو ، فى رجليه نعلان باليان وعليه ثياب رثت وغاب لونها ، يحاول أن يشق فمه بالكلام ، فتأخذ عيناه عقبا دسما من أعقاب لفافات التبغ على رصيف الشارع فيكب عليها ليلتقطها وهو يتصنع الاهتمام بربط الحذاء ، ثم يحمل اللفافة المشتعلة بين انمليه وينقلها الى فمه ليسحب منها نفسا او نفسين قبل ان يطلقها ويدسها فى علبة صغيرة أعدها لذلك

ولا يلبث هذا الخيال ان يقول لعبد الموجود :

ـ أتذكرنى ؟.. تفرس وتأمل ، انت يا من انكرتنى وشغلك عنى ما حظيت به من مال وجاه

فبهت عبد الموجود وصاح فى نفسه :

ـ من انت،ويحك ؟ انك تعيدنى الى قديم نسيته.. ابعد عنى..انى انكرك

واستفاق عبد الموجود من حلم يقظته المزعج على صوت سيارته التى كان يدرج بها السائق زمارا منبها ، ولم يعجب هذا السائق للذعر

صاحبه وذهوله ثم اقباله على السيارة متونما مترنحا

كان الممثل عبد الموجود فيلسوفا، وقد خرجت الفلسفة الصحيحة من قلب السخرية والتهكم ، فرفع راسه ثم قال للسائق متبرما متحيرا :

ـ يا فتحى عد بالسيارة واتركنى

فاذعن السائق لأمر الممثل ومضى آسفا على معلم الجمهور الذى كان يبدو شقيا وهو فى هالة من المجد

ومشى عبد الموجود بردائه الانيق يلعب بعصاه المذهبة قبضتها فكان خيزرانها يلمع تحت المصابيح الغازية الخافتة التي يستشف بها السارى طريقه القلقة حتى بلغ حيا شعبيا فى مصر القديمة ، زال الكثير من معالم قدمه ، الا دارا واحدة فى درب المنجم ما زالت قائمة وكانها بقيت هنالك حتى تجىء هـذه الليلة لتستقبل ساكنها القديم «سى عبده المطيباتى» الذى كان يتسكع فى اواخر السهرات خاوى الجيوب الا من قروش معدودة

واشفق عبد الموجود أن يطرق الباب والناس نيام والحى هادىء وقد اقترب منـه الحارس الليلى الذى ظنه لصا ، فلما تبينه تركه على رسله بعـد ان تدخل القهوجى « الحاج حامد » ودعاه الى قهوته .

وكان الحاج حامد شيخا هرما عرفه عبد الموجود وهو لم يعرفه ، ولطالما كان يجلس عنده أيام خموله وحرمانه فيرأف به ويترفق ، ويتغاضى أحيانا عن دينه صابرا على مطله واحتياله

كان سقف المقهى مجدد البنـاء بعد أن كان متداعيا باليا ، فجلس عبد الموجود يتأمله وينظر الى الكراسي والمناضد فرآها من القش الذى طالما أكلت جوانبه من جنوب الجالسين ، فترامى على مقعـد خشبى طويل وتنفس الصعداء كانه آت من سفرة طويلة حتى سرى فى عروقه هدوء كان يشعر به منـذ عشرين عاما ، اما الحاج حامد فقد دنا منه سائلا كعادته عما يريد من قهوة أو شاى ، وكان يعجب لتواضع هـذا الرجل الذى يـبدو عليـه التانق والثراء ، فتساءل فى نفسـه عما جاء به فى هذه الساعة المتأخرة من الليل ، وقد ازداد دهشـه حين ناداه عبد الموجود وحياه قائلا :

ـ سقى الله عهدك يا عم منصور !

فلم يكد صـاحب القهوة يسمع هذا النـداء حتى ارتد الى أعماق ذكراه ، اذ لم يكن احـد يناديه « عم منصور » الا من عرفهم منذ سنين وقد طوى اكثرهم الموت قبل أن يسمى «الحاج حامد» فمن يكون هذا الرجل الغريب ؟

وقف الحاج حامد متفرسـا فى سحنة عبد الموجود مطبقا على هيئته وملامحه بنظراته الكليلة كانه عالم يقرأ نصا قديما فى مخطوط ، وطال تحديقه دون أن تهديه الملامح الى الذكرى ، فسأله فى لهفة وخجل :

ـ من تكون يا سعادة البك ؟

ـ أنسيت « عبـده » المطيباتى صاحبك القديم ؟

فأخذت البغتة صـاحب القهوة ولم يصدق ما يسمع ويرى وقـد عادت اليه الذكريات الدفينة ، وكان

الحاج حامد أو العم منصور يشاهد عبد الموجود فى تمثيلياته الهزلية ولا تفوته واحدة منها ، لكنه لم يكن يعلم أن صاحبه القديم صار ممثلا مرموقا ، وهو الآن بين يديه بجسمه وروحه يرده الى ماضيه البعيد

وما كادا يأخذان بالحديث حتى سأل عبد الموجود عن المغنية المنياوية التى كان يعشقها فى شبابه ، وكم قضى من الليالى هائما على وجهه من اجلها ، فضحك الحاج حامد وجعل يستغفر الله ثم فكر قليلا وقال :

ــ لقد تزوجت وستر المولى عليها

فأجابه عبد الموجود :

ــ ليتنى اعرف اين هى الآن لاحسن اليها

ــ كف عنها يا صاحبى واحسن الى غيرها

ولم يحس الرجلان بمضى الوقت، فقد عادا الى الماضى واستغرقا فيه حتى أسفر الصبح ودبت الحركة فى الحى وقد أحس عبد الموجود راحة وهناءة لم يعرفهما فى معيشته الجديدة ، أن صباه قد تفتح فى هذا الحى القديم الذى شهد فيه حرمانه وبؤسه ، وله بكل عطفة فيه اثر او ذكرى ، وكانت رجعته اليه فى هذه الليلة مسوقة بحافز نفسى عنيف لعله الهروب من السعادة الكاذبة التى سئم تكاليفها فراحت نفسه الشاردة تنشد فى ماضيها السعادة التى كانت تحسبها شقاء

فى هذا المكان القديم الذى ارتد اليه ارتداد الضائع الى اهله حاسب نفسه على تكلفه وتصرفه فوق خشبة المسرح ، فقد كان يلبس لكل تمثيلية لبوسها ليدخل السعادة على قلوب الشاهدين وهو محروم من طعمها متلهف عليها ، لقد راى نفسه فى تلك اللحظات منافقا مغالطا عاش فى غير حقيقته ، واخذ يعجب من مثابرته على وضع القناع فوق وجهه الذى بدا فى ذلك الوقت بريئا من كل قناع ، واحس نفحات من الحرية والصفاء والسكينة تتسرب الى روحه مع شعاع الشمس الذى اشرق فى ذلك الصباح

لقد ضاق عبد الموجود بالدنيا التى اقبلت عليه بالعز والمال ، فود أن يفلت منها ولو ساعات من كل نهار ليتلقى وحى السعادة من منبته وماضيه فصار يكثر التجوال فى هذا الحى القديم

وكان اول احسانه الى صاحب المقهى ومن كانوا من بقايا الحى ، وطال تردده وتطوافه ليعرف اين يضع المعروف ، ثم اسس مدرسة باسمه ليتعلم فيها الصغار ، ومصحة للمرضى من الفقراء ، فكان بين اليوم واليوم ينسل من مدرسته الكبرى التى يعلم فيها الشعب معانى الفلسفة والحياة بأدائه المضحك وهزله اللاذع الى معهده الذى كان يرعاه بالجد والتهذيب ، وكانت شخصيته تتبدل عنده فيغيب من وجهه ذلك التكشير المضحك لتحل محله ابتسامة الرحمة والوفاء للانسانية الصغيرة التى صار يستمد منها أمل عمره الباقى وشعاعا من السعادة يشرق على قلبه الكئيب

مسابقة لقراء الهلال

أقصوصة المفاجأة السعيدة

رات الهلال أن تشجع فن تاليف القصة المصرية ، فتقيم كل عام مسابقة بين قرائها . وقد اقامت فى العام الماضى والاعوام السابقة مسابقة للقصة اشترك فيها عدد كبير من قرائها فى الاقطار العربية ، ودلت على عناية الكثيرين من الادباء والمتادبين بهذا الفن الرفيع

وفى هذا العدد نقدم لقرائنا هذه المسابقة الطريفة بعنوان « قصة المفاجاة السعيدة »

وهذه هى شروط المسابقة :

١ ـ تكتب اقصوصة موضوعة ، ليست مترجمة ولا مقتبسة تنطوى على مفاجاة سعيدة

٢ ـ يجب الا تزيد صفحات هذه الاقصوصة عن ثلاث صفحات من صفحات الهلال

٣ ـ ترسل الاقصوصة فى موعد لا يتجاوز ٥ ابريل القادم بعنوان : (مجلة الهلال ـ بوستة مصر العمومية) . ويكتب فى اعلى الظرف « مسابقة المفاجاة السعيدة » . ويكتب الاسم والعنوان فى مكان واضح

وستؤلف لجنة من كبار الادباء لاختيار احسن الاقاصيص من حيث الفكرة والاسلوب وطريقة العرض . ورأى اللجنة نهائى لا يقبل المناقشة

جوائز المسابقة

جنيه

٣٠ جنيها مصريا للفائز الاول
٢٠ « « للفائز الثانى
١٠ جنيهات مصرية للفائز الثالث

اذا تساوت قصص بعض المتسابقين فى القوة توزع الجوائز عليهم بالتساوى

وقد رأينا تيسيرا للمتسابقين أن نقدم لهم نموذجا للأقصوصة المطلوبة بعنوان : (سعيد الحظ) يراها القراء فى الصفحة المقابلة

سعيد الحظ

وفد على الديار المصرية تاجر يسير في مقدمة قافلة تحمل بضائعه، وقد قدرت تلك البضائع ليدفع عنها الضرائب التي كانت تحصل لدخول القطر المصرى ، فكانت قيمة الضرائب عشرين الف دينار من الذهب

وابدى التاجر استعداده ، ليدفع هذا القدر الكبير من المال . وبينما رجال الحدود يتخذون اجراءاتهم اذ جاء موكب سلطان مصر ، وكان خارجا في رحلة الى الشام

ورأى السلطان هذه الجمال المحملة بالصناديق الضخمة والعبيد الكثيرين والحرس الشديد ، فسأل عن امر هذه القافلة ، فقيل له انها بضاعة تاجر قدرت الضرائب المقررة عليها فبلغت عشرين الف دينار

وبهت السلطان ، وسأل عن نوع هذه البضاعة ، فقيل له انها صناديق مملوءة بالجواهر والحلى والحجارة النفيسة وقطع الذهب والفضة

واستدعى السلطان ذلك التاجر ، وسأله : « من اين لك هذا الغنى الواسع ؟ »

فقال التاجر :

ـ لقد بدأت حياتي فقيرا ، واشتغلت بالتجارة ، فصادفني السعد وابتسم لى الحظ .. انني محظوظ فوق ما تتصور حتى ليخيل الى احيانا انني لو قبضت على التراب لانقلب في يدى ذهبا

فقال السلطان ضاحكا :

ـ اذن فاقبض على حفنة من التراب ، وارني ذلك ..!

فابتسم الرجل ، وانحنى الى الارض ، وقبض قبضة من التراب كما طلب السلطان ثم فتح كفه ، فدهش لنفسه اذ رأى بين التراب الذى تناوله في قبضته خاتما من الذهب ذا فص جميل

فلما رأى السلطان هذا الخاتم صاح قائلا :

ـ انه خاتمى

فبهت التاجر ، وقال السلطان :

ـ لقد سقط منى هذا الخاتم ، وانا راحل الى الاقطار الشامية ، وبحث عنه رجالى طويلا ، وهالوا التراب وغربلوه ، ولكنهم لم يعثروا عليه .. وها انت تمد يدك ، فتقبض عليه في حفنة من التراب . ان ذلك لعجيب

ولكن ما دمت عثرت على هذا الخاتم ـ وهو عزيز عندى ـ فانى اعفيك من ضرائب بضاعتك كلها ..

فقال التاجر :

ـ هل رأيت يا مولاى كم انا سعيد الحظ ؟ لقد تناولت حفنة من التراب ، فكسبت بها عشرين الف دينار من الذهب

قال السلطان :

ـ صدقت ... انك ذو حظ يفلق الصخور ..!



الفنان العصامى

الاصم الابكم

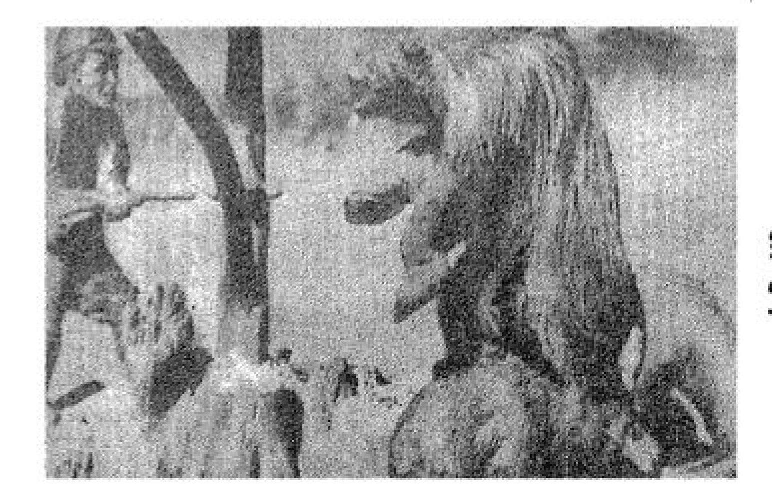
الذى عاش سعيدا

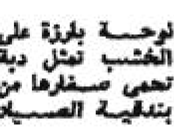
الفنان الاصم الابكم ـ وهو فى مرسمه ـ يطلى احد تماثيله بعد ان اتم نحته

اصيب « جوليس كلارك » بالحمى القرمزية وهو فى الثانية من عمره ، فلما شفى منها كانت قد ذهبت بسمعه وقدرته على النطق .
وكان الصبى ـ وهو من الهنود الحمر ـ يتجول اغلب ساعات اليوم فى الغابات المحيطة بكوخه فى «مونتانا» بالولايات المتحدة ، وحينما يعود يستغرق فى نوبة من البكاء لأنه يريد أن يعبر لوالديه عما شاهده ـ كما يفعل الصبية الآخرون ـ فيعجز عن ذلك

وخطر للصبى يوما أن يستعيض بالرسم عن النطق فى نقل خواطره لوالديه ، فكان يمسك بعصا ويرسم على الارض ـ مثلا ـ ثعبانا يهاجم نسرا كى يخطف افراخه ، او دبا يضرب صغاره . وكان الصبى يصور هذه المشاهد بدقة غريبة ادهشت والديه ومعارفهما

وساعدت الظروف الصبى ، فالتحق باحدى مدارس الصم والبكم ، فتفتحت مواهبه وازدهرت ملكاته ، واظهر تفوقا خاصا فى صناعة التماثيل الخشبية . وبعد ان تخرج من المدرسة ، اعد لنفسه مرسما قريبا من الغابة واخذ يقطع الاشجار ويجفف اخشابها ويصنع منها تماثيل للحيوانات التى تحيط به . واتفق ان زاره احد رجال الاعمال ، فاعجب باحد تماثيله واشتراه . وما لبث ان ذاع صيته وتهافت عليه عشاق الفنون ، فجمع





لوحة بارزة على الخشب تمثل دبة تحمي صغارها من بندقية الصياد



يصور هذا التمثال الرائع نسرا اختطف « معزة » صغيرة ، وترى امها وهي تحاول انقاذها



« جون كلارك » الابكم الاصم يتفاهم بالاشارة مع لفيف من الهنود الحمر

تمثال يكاد ينبض بالحياة ، يصور اسدا يتأهب للانقضاض على فريسته

ذئب نحته الفنان « جون كلارك » من الخشب ، لا يختلف فى شىء عن الذئاب الحية



ثروة لابأس بها خلال الاربعين سنة الماضية ، وأخذ يعرض تماثيله فى معارض مختلفة

وكلما مر السائحون قريبا من مرسمه ، عرجوا عليه وقضوا بعض الوقت فيه . ولكنهم يندر أن يجدوه الآن بداخله ، فهو يعشق صيد الحيوانات والاسماك ، ويفضل أن يشبع هوايته فى الصيد على أن يظل حبيسا فى مرسمه

□

وقيل له مرة : « انك بذلك تضيع فرصا كبيرة ، فوجودك فى المرسم يزيد مبيعاتك » ، فقال : « وماذا يحدث اذا قلت مبيعاتى ؟ . . أننى اذا بعت تمثالا اشتريت بثمنه لحما وسمكا ، واذا قضيت وقتى فى الصيد فاننى غالبا ماأعود الى البيت ومعى لحم او سمك . ولعلى أعود ومعى أيضا فكرة تمثال جديد »



٤ كواكب من هوليـوود يروين كيف تحققت السعادة فى حياتهن

كواكب هوليود يتحدثن عن السعادة

بتي ديفيز

لم اكن سعيدة فى طفولتي .. فقد كان ابى يعمل محاميا لاحد المصانع ، وكان رجلا جاف الطبع مع اولاده .. كان وجوده فى البيت معنـاه ان ينزوى كل طفل منا فى صمت تام .. والويل كل الويل لمن يسمع له صوت .. ان نصيبـه الحرمان من الطعام ، وحتى هذا الطعام كان ابى يأبى علينـا تناوله معـه على مائدة واحدة ، حتى لا نعكر عليه مزاجه بثرثرة الاطفال ..!

ولكني ـ انصافا لأبي ـ اقول انه كان يسمح لنا بالكلام والثرثرة وتناول الطعام معه ليلة واحدة فى العام .. تلك هى ليلة عيد الميلاد

واذا كان هـذا هو طبع ابى مع اطفاله ، فان امى كانت هى الاخرى تقاسى منه الامرين .. وكان طبيعيا ان ينفصلا بعدئذ بالطلاق . وكنت وقتها فى الحادية عشرة من عمرى وانتقلت امي بنا ـ انا واختى ـ الى نيويورك .. وفى تلك المدينـة الكبيرة تلقيت نصيبى من العـلم ، حتى وصلت الى مرحلته العليا .. وكنت اشترك فى الحفلات التمثيلية التي كانت مدرستي تقيمهـا .. فقالت لى ناظرة المدرسة ، بعد ان اديت دورى بنجاح فى احدى هذه الحفلات : « لقد كنت مدهشة .. واخشى أن تحترفى التمثيـل .. ولكن ارجو أن لا تفعلى .»

وكان قولها هذا هو الذى وجه حواسى نحو التمثيل ..

وفى عام ١٩٤٦ قمت بأول محاولة

لكي اصبح ممثلة .. إلتحقت بأحد المعاهد الفنية ، وقد راعني أن اجد حولي في هذا المعهد فتيات تميزن على بجمالهن الصارخ .. فقد كنت أقرب الى الدمامة منى الى الجمال .. ولكني وجدت من مدير المعهد ما دفعني الى تعويض هذا النقص .. لقد قال لي انني امتاز بمواهب فنية نادرة ، ووجدت بالفعل من تشجيعه ما جعلني أندمج بكل احساساتي في الفن الذي أدرسه . وكم قضيت ليالي لم اذق فيها طعم النوم لكي أدرس المسرحيات التي كانوا يمتحنوننا فيها ، حتى اذا انتهت مدة الدراسة وحصلت على اجازتها ، نظرت خلفي فاذا زميلاتي الجميلات قد تخلفن عني وبقين في المعهد لمواصلة الدراسة .. بينما قفزت انا الى خشبة احد المسارح الصيفية ، لكي أؤدي عليها اول دور في فترة التمرين العملية

وعندما عدت الى نيويورك بعد ذلك ، حدث ان بطلة المسرح الذي التحقت به اصيبت ساقها في حادث في نفس ليلة الافتتاح ، وكان من حظي أن يختاروني انا بالذات لكي أحل محلها ، فكان هذا الحادث هو الذي فتح لي أبواب السعادة في عالم الفن

جوان فونتين

ذقت في صغري مرارة المرض والسقم كما لم يذقهما غيري . وكان طبيعيا أن تشعرني حالتي بضآلتي وتفاهة حياتي ، فكنت ذليلة بائسة في الوقت الذي كنت ارى فيه غيري ناعما بالسعادة والهناء

وقد رات عيناي النور لاول مرة في الحي الاوربي بمدينة طوكيو ، اذ كان ابي من رجال القانون هناك ، كما كانت أمي تشتغل بالغناء في مسارح العاصمة اليابانية

واستبد بأمي الخوف على حياتي ، فراحت تتضرع الى الاطباء كي يجدوا وسيلة ينقذونني بها من الموت .. فكان رايهم ان هناك رجاء واحدا في انقاذي .. وهو ان يبعدا بي عن اليابان الى مناخ يرد الي صحتي

وكان أن ضحت أمي بعملها كمغنية وترك ابي عمله بعض الوقت ، وسافرا بي الى امريكا حيث استقر بنا المقام في بلدة «ساراتوجا» على بعد خمسين ميلا من سان فرانسيسكو

وقد ساعد هذا الانتقال الذي اشار به الاطباء على ظهور دلائل التحسن في صحتي .. ولكني مع ذلك قضيت العام الاول منطوية على نفسي ، لا أشارك من هم في سني من الاطفال في لعبهم ومرحهم

وعرضني ابواي على بعض علماء النفس فاشاروا عليهما بأن أنتقل الى جو آخر ، فعادا بي لليابان

ولكي يعجل والداي بشفائي من هذا السقم ، الحقاني بمسرح للصغار اقامه بعض الاوربيين في طوكيو .. وليس في وسع احد ان يتصور اى عذاب قاسيته وأنا أروض نفسي على احتمال مشقة وقوف على المسرح لاول مرة

وهنا حدثت المعجزة التي لم اكن اتوقعها .. المعجزة التي انقذتني من

بؤس خجلي ونفوري من الناس وجلبت الى السعادة التى كنت محرومة منها.. فما ان وجدت نفسي بين زملائي على خشبة المسرح ، حتى بدأت اتمالك نفسي شيئا فشيئا .. فاذا بي بعد قليل اندمج معهم فى مواقفهم التمثيلية ، وما ان اسدلت الستار على آخر مشهدحتى اقبل على الجميع يهنئونني بنجاحي كممثلة .. فى حين اقبلت على امى تغمرني بقبلاتها

جرير جارسون

كنت اهوى المسرح منذ صغرى، فلما قمت بأول محاولة للاشتغال به وجدت معارضة قوية من اهلى

وكانت امى هي التي تولت تربيتي، فقد مات ابى وانا بعد فى الشهر الرابع من عمرى .. وترك لنا ثروة ضئيلة ، فحرصت امى على الاقتصاد فى كل مطالب حياتنا . فلما هويت المسرح ، رأيت انه الوسيلة التى يمكنني ان أعاون بها امى فى سد مطالب حياتنا

وأمام معارضة العائلة تحولت الى العلم لكى اتلقى منه نصيبا يساعدني على شغل اية وظيفة كتابية اكسب منها قوتي . ولكني وجدتني اتدرج فى مراحله المختلفة حتى وصلت الى جامعة لندن .. ولكي اتمكن من سد نفقات الدراسة منها ، كنت اشتغل فى وقت فراغى كمدرسة خصوصية

وبعد ثلاث سنوات قضيتها فى جامعة لندن ، التحقت بجامعة جرينوبل فى فرنسا . فلما تخرجت منها كان كل مطمع اهلى ان اشتغل بالتدريس

ولكن آمالي كلها كانت منصبة على المسرح .. وما كنت اطيق أن احبس نفسي بين جدران احدى المدارس ، فلم التفت الى مهنة التدريس وحصلت على عمل فى ادارة « الانسيكلوبيديا بريتانيكا » مقابل اجر شهرى قدره أربعون جنيها .. وكان عملى هنا هو القيام بأبحاث فى الاسواق لوضع تقارير عنها تستمد منها المعلومات اللازمة للنشر فى « الانسيكلوبيديا »

وحدث بعد اربع سنوات ان كنت جالسة فى مكتبة الدار التى اعمل فيها ، فاشتركت مع زميل لى فى الحديث عن المسرح ، وافضيت اليه برغبتي التى عارضها اهلى .

وكان هذا الزميل يعرف احدى الممثلات فرتب لى مقابلة معها كانت نتيجتها التحاقي باحد المسارح الاعدادية التى يتمرن فيها المبتدئون

وقد كنت فى سن يتيح لى ان اقف أمام معارضة أهلي وأقرر مصيري بنفسي ، بل لكى ابلغ السعادة التى ما بعدها سعادة .. وكان موقفي يتطلب كثيرا من التضحية ، فلم اتردد .. وقبلت العمل فى هذا المسرح مقابل أجر شهرى قدره اثنا عشر جنيها .. فى حين كنت اتقاضى خمسين جنيها من ادارة «الانسيكلوبيديا بريتانيكا»

ولكن سعادتي بتحقيق مطمعى كان فيها ما يعوض على خسارتي

المادية .. وقدكانت خسارة وقتية، لانني لم ألبث ان وصلت الى اجر خيالى بعد نجاحي كممثلة ..

آن شريدان

ان أحلك ساعات الليل هي التي تسبق الفجر .. وهكذا كانت الحال بالنسبة لي عندما كنت اكافح لكي أحقق سعادتي في النجاح كممثلة

لقد اختارتني احدى شركات السينما في مسابقة للجمال نظمتها لاكتشاف وجوه جديدة للسينما .. فلما ظهرت على الشاشة للمرة الاولى سخر النقاد بي .. وزادت سخريتهم قسوة كلما ظهرت في فيلم آخر ، حتى بلغ عدد هذه الأفلام سبعة عشر فيلما مثلت فيها خلال سنتين .. وكانت أدواري فيها جميعا تافهة

فلما يئست من الوصول الى دور كبير يحقق مطامعي الفنية تحررت من العقد الذي كنت مرتبطة به مع الشركة التي اكتشفتني وقررت أن اعمل حرة دون ان ارتبط باية شركة

وقاسيت كثيرا .. فلم يكن من السهل أن افوز بالدور الكبير الذى اتوق لتمثيله .. وبلغ بي اليأس اشده ، ولكن عز على أن اترك هوليوود لكي أعود الى بلدتي « دلاس » بولاية تكساس وانا اجر اذيال الخيبة والفشل

وفجاة .. وانا في احلك ساعات يأسي وبؤسي ، لاحت بارقة من السعادة في فجر يوم جديد من ايام حياتي المظلمة .. لقد بعثت الى احدى الشركات تطلب التعاقد معي للظهور في أفلامها

وكنت قد قررت أن لا أتعاقد مع اية شركة ، ولكن الفشل المرير الذى لاقيته جعلني اقبل العرض دون تردد .. وكان أن بدأت مرحلة جديدة في حياتي السينمائية ، ومثلت لأول مرة الدور الكبير الذى كنت اتوق اليه

ولكن سعادتي بنجاحي في هذا الدور والأدوار التى أعقبته ، بدات تشوبها شوائب جديدة

لقد الصقوا بي لقبا اثار حولي ضجة كبيرة ، وهو لقب « فتاة الأومف » .. وقبلت اللقب راضية في أول الامر .. ولكني لم ألبث أن تحققت انه يقف عقبة أمامي

أن « الأومف » تعبير قصدوا به الجاذبية الصارخة .. ومعنى هذا انني ما دمت « فتاة الأومف » فانني لا اصلح الا للأدوار التي تقوم على الجاذبية والاغراء

ولكن سعادتي في أن اكون ممثلة ممتازة لا مجرد صورة جميلة تظهر على الشاشة .. فضقت ذرعا باللقب ، وبدأت أتمرد على الشركة التي اعمل معها وأرفض أدوار الاغراء التي يرشحونني لها

وكان لتمردي هذا ثمرته .. فقد اذعنوا أخيرا لرغبتي في أن اقوم بادوار تعتمد على التمثيل لا على الجمال .. وهكذا تحققت سعادتي ، لانني عرفت اخيرا كيف أهرب في أدواري من مناظر استعراض الجمال الجسدي وكل ما يمت اليه



من صحف العالم

فكرة الشهر

كان طريق إلى النجاح ككل طريق إليه : ساعات طويلة من العمل الشاق والجهد المضنى ، وكنت أتحمل المتاعب برضى، لأننى كنت آمل أن أظفر بالراحة وسلام النفس بعد أن أظفر بالثراء . وأصبحت ـ أنا الفقير المعدم ـ من أصحاب الملايين ، ولكن حالتى النفسية لم تتغير ، ومخاوفى من الحياة والموت لم تقل ، بل تضاعفت وتذكرت وأنا فى غمرة ضيقى من الحياة ، ما كان يفعله أبى الفلاح الفقير المعوز الذى لم تكن تفارقه ابتسامته الحلوة المشجعة . لقد كان يقتصد من قوته ليطعم جيرانه ، وكان لا يحصد محصولا من دون أن يخصص منه جزءاً للمعوزين . فعزمت على أن أخصص شطراً من أرباحى لأعمال الخير ، وكنت كلما أحسست بالسعادة من مساهمتى فى هذه الأعمال ، زدت هذه النسبة حتى أصبحت تبلغ الآن بضعة ملايين من الدولارات تنفق فى سبيل تخفيف آلام البشرية . إننى أشترى بهذه الأموال سلاماً نفسياً وطمأنينة وإحساساً بالرضى لم أكن أعرفه من قبل



ليست السعادة فى الثروة والغنى فالواقع انه كلما زادت مقتنيات المرء زادت همومه وزاد شقاؤه ، وخاصة اذا حصر تفكيره فيها وحدها

وليست السعادة وقفا على الشباب ، فهناك سعداء كثيرون ليسوا شبابا ، لكنهم عرفوا كيف يسايرون الظروف المحيطة بهم ويكيفون أنفسهم حسب مقتضياتها ، فظلوا يستمتعون بالحياة بعد أن جاوزوا الشباب

والسعادة أيضا لا تتوقف على الجمال والفتنة ، فكثيرون من أفاضل الرجال يعيشون سعداء مع زوجات حرمن نعمة الجمال . ومثل هذا يمكن أن يقال عن الحظ واللذة ، فالسعادة قد تتحقق بواسطتهما ولكنها سعادة اللحظات أو ساعات ، وليست هى السعادة الدائمة !

كذلك يمكن القول بأن ظروفنا الخارجية ضعيفة الصلة بسعادتنا الحقيقية ، فالواقع ان الطبيعة البشرية مرنة سهلة التطور مع الظروف . اعرف ناسا كانوا يستمتعون بالحياة فى لندن خلال الحرب العالمية الاخيرة أثناء الغارات الجوية الشديدة عليها ، أكثر مما يستمتعون بالحياة الآن أثناء السلام !

اذن ما سر السعادة ؟ !

انها تتوقف على فهم المرء لنفسه ونجاحه فى العيش فى وئام مع هذه النفس ، ومع الظروف المحيطة به .. فالطفل الذى يولد عاجزا يحتاج الى جو من الحب والطمأنينة يترعرع فيه ، كما يحتاج الى طعام صحى يكفيه . فاذا توافرت له هذه الاشياء ، هدأت غرائزه الفطرية وساده الشعور بالغبطة والارتياح ، أما ان حرم منها أو من شيء منها ، فانه يشعر بعدم الطمأنينة ، وبانه منبوذ مكروه ، أو بانه جائع باستمرار ، وعلى هذا تثور فى نفسه غرائز التمرد والكراهية والشك ، ولا يجد بدا من أن يناضل مسلكه هذا فى نفسه !

فاذا لم تكن سعيدا ، فابحث فى ماضيك البعيد ، فلعل حرمانك من السعادة يرجع الى فشل أصبت به فى مرحلة الطفولة ، فصرت بسببه لا تجد السعادة الا فى ايذاء الناس ، أو اعتزالهم . وخير علاج لهذه الحالة ، أن توحى الى نفسك بانك لست منبوذا ، وبالك ــ كغيرك ــ لك رسالة فى الحياة ، والمجتمع فى

حاجة اليك كما انه فى حاجة الى غيرك . وسوف يكون اكثر حاجة اليك كلما زاد ما تشعر به فى اعماق نفسك من الحب والسرور والتفاؤل وانتقلت عدوى ذلك منك الى كل من يلقاك أو يتحدث معك !

وعليك أن تصم اذنيك عن ذلك الصوت الداخلى الذى يلاحقك هاتفا بك : « أنت تافه حقير فاشل .. لايعبأ بوجودك أحد، ورفاقك أفضل منك وأذكى وأكثر توفيقا ، وهم جميعا يسخرون منك »

□

ولا بد لكى تسعد من أن تتخلص من مخاوفك . ويرى أحد كبار علماء النفس ان «عقدة بوليكراتس» هى اعدى أعداء السعادة ، وقد كان بوليكراتس هذا حاكما ديكتاتوريا عاش منذ أكثر من ألفى عام ، وحالفه الحظ فوفر له كل عناصر النجاح والثروة والعز والجاه ، لكنه كان يخاف من المستقبل ويعتقد ان الآلهة ما أغدقت عليه كل تلك النعم الا لكى تنتزعها منه فجأة لتمعن فى النكاية به والسخرية منه!.. وأشار عليه بعض خاصته بأن يقدم للآلهة قربانا فأقام احتفالا كبيرا لتقديم ذلك القربان ، وبدأ الاحتفال بالقاء اثمن خاتم عنده فى عرض البحر ، ثم عاد فى موكبه البحرى الى الشاطىء ، فما كاد يجلس لتناول الغداء حتى وجد الخاتم الذى ألقاه فى البحر منذ ساعات قد عاد اليه فى جوف سمكة مشوية مما صيد فى ذلك اليوم !.. وهنا اشتد قلقه وخوفه اذ اعتقد أن الآلهة لم تتقبل قربانه لاعتزامها الايقاع به . ثم استغل اعداؤه فترة يأسه واسترساله فى الهم ، فأغاروا عليه وحطموا عرشه وأمبراطوريته !

ويقول هذا العالم النفسى : ان أناسا كثيرين يشبهون بوليكراتس ، فقد توافر لديهم كل ما من شأنه أن يسعدهم ، ولكنهم لم يعرفوا السعادة والراحة والسلام النفسى ، لانهم يتوهمون ان القدر متربص بهم لكى يسلبهم أعز ما يملكون . وبذلك جروا على انفسهم القلق والارق والصداع واضطراب الهضم وغيرها من الامراض العضوية الناجمة عن الاضطرابات النفسية ، فكانوا غير سعداء !

ولو حاولت ان تتتبع آثار هذا الاحساس بالخوف ، لاكتشفت ــ غالبا ــ انه يرجع أيضا الى مرحلة الطفولة حينما كان الاباء والامهات يوحون الى الطفل بأن كل ما يريده هو ، فيه خطر أو ضرر عليه ، فاذا اكثر من أكل الحلوى مثلا قيل له : « سوف تمرض نفسك » . واذا شرع فى عمل فيه شىء من المغامرة قيل له : « سوف تدفع حياتك ثمنا لهذه المغامرة »

فاذا كنت من هؤلاء ، فحلل هذه المخاوف واعرف ما ترمز اليه ، تعش سعيدا ذا ضمير مستريح ونفس راضية شاكرة

[عن مجلة « سايكولوجيست »]

في ساعات اليأس

ترقب الفـرج!



يبدو ان المصائب لا تأتى فرادى .. ففي الوقت الذى افلس فيه والذى ساءت حالة الصحيفة التى كنت اعمل فيها فاستغنت عن خدماتى ، وعبثا اخذت أبحث عن وظيفة اخرى ، وأصيب والد خطيبتى بمرض الزمه الفراش ، فاضطرت الى ترك عملها لملازمته ، وقد كنا قبل ذلك ببضعة اسابيع نفكر فى اعداد معدات العرس

لقد قمت عشرات المرات ـ بحكم عملي كصحفي ـ بتصوير مصائب الناس ومحاولة استشفاف مشاعرهم حينذاك ، ولكننى لم اصل الى اغوار هذه الاحاسيس الا حينما عانيت بعض ما يعانونه . لقد أظلمت الدنيا فى وجهى ، فلم أعد أرى فيها بصيصا من النور ، وكانت همومى كجبال الثلج تجثم على صدرى وتكاد تزهق أنفاسى

وبعد ظهر أحد الايام ـ وكان الوقت شتاء ـ خرجت من بيتى وقد اعتزمت أمرا .. فاتصلت بخطيبتى تليفونيا من احدى الصيدليات ، وطلبت اليها ان تلقانى فى مكان عينته لها . وجاءت بعد نصف ساعة ، فقلت لها : « اننى أرغب فى قضاء بعض الوقت معك فى مكان هادىء بعيد عن الناس » فقالت : « لنذهب الى شاطىء البحر ، فلست ادرى لماذا احس بدافع قوى يدفعنى الى الذهاب اليه منذ الصباح » . وتوجهنا نحو الشاطىء ، على الرغم من برودة الجو الشديدة ، وكان الطريق اليه خاليا من الناس . وهبطنا من

سور « الكورنيش » الى الشاطىء في مكان منعزل ، وظللنا نمشي فوق الرمال بصعوبة في ضوء النهار الخابي ، حتى صادفنا قطعة من الخشب فجلسنا عليها

وبقينا صامتين وقتا طويلا، حتى امسكت « ماري » بيدي وقالت وهي تتصنع الشجاعة : «عما قريب سوف تعود الامور الى مجاريها وتزول متاعبنا » . فنظرت الى وجهها المضطرب وقلت : « ينبغي الا نهرب من الحقائق .. اذا أصررنا على أن نبقى مرتبطين معا ، فاننا سنغرق معا. ولعله من المستحسن أن تنسيني»

▭

واغرورقت عيناها بالدموع ولم تقل شيئا ، فلم يكن ثمة ما يقال . وفجأة ، غامت السماء وأظلمت الدنيا ، وهبت عاصفة باردة بعثت القشعريرة في جسدينا . فنهضنا من مكاننا ومشينا على الرمال بقلبين مثقلين مهمومين . وفجأة ، اندفعت الامواج نحونا فكادت أن تطرحنا ارضا ، فامسكت بي خطيبتي وصاحت فزعة : « انظر ماذا تحمل الامواج » . ولم استطع أن اتبين في أول الامر شيئا ، ولكنني بعد قليل ادركت اننا أمام امراة بكامل ملابسها وأسرعت «ماري» فأمسكت باحدى ذراعيها وامسكت انا بالاخرى . وصاحت المراة بصوت خافت : « دعاني وحدي ، اتركاني هنا حتى أموت »

وجعلنا نجرها ونحن نتعثر مرة ونهض أخرى في الماء البارد المثلوج ، حتى بلغنا مكانا ضحلا . وكانت المراة قد تجمدت اطرافها ، فتركتها مع خطيبتي وأسرعت الى مقهى بآخر الشارع به تليفون ، فاخبرت مركز البوليس. ولما عدت ، كانت المراة قد غابت عن الوعي. فاخذنا ندلك ذراعيها وساقيها ، فقد كان ذلك هو الشيء الوحيد الذي نستطيع أن نفعله

▭

ولم يمض وقت طويل حتى ظهرت اضواء كشافة تنبعث من ناحية السور ، ولما وقع علينا أحد هذه الاضواء ، تقدم على هديه رجلان من رجال البوليس ، فشرع احدهما يفحص حقيبتها على ضوء مصباحه فوجد فيها ورقة من فئة الخمسة جنيهات ورخصة قيادة عليها اسمها «جوديث سنو» . وقال الآخر وهو يفحصها : « أحسب انها ماتت » . فقالت ماري : « لا .. انني ما ازال احس نبضا ضعيفا » . ونفخ رجل البوليس في صفارته فبدا في الظلام من بعيد شبحا رجلين جريا نحونا حاملين « نقالة » فأسرعا برفع المراة اليها بسرعة ورفق

وتقدمنا جميعا نحو «الكورنيش» : حاملا المحفة أولا، ثم رجلا البوليس، ثم ماري وأنا . وما أن بلغناه حتى رأينا عربة الاسعاف تنتظر، فوضعت « النقالة » فيها ومضت في طريقها الى المستشفى .. وجلست انا وخطيبتي بجوار رجلي البوليس في سيارتهما ، فكتبا اسمينا وعنوانينا،

وتفاصيل الحادث كما رويناه لهما .
وقال لنا احدهما : « لو مضت بضع دقائق أخرى لانقطع كل أمل فى نجاتها .. ما اسعد المرء حين يحس انه ينقذ حياة »

وفى صباح اليوم التالى ، اتصلت بالمستشفى تليفونيا ، أسأل عنها ، وذكرت للممرضة اسمى وقلت لها اننى وخطيبتى الشخصان اللذان لازماها عند الشاطىء . فقالت الممرضة : « انها ما تزال تعانى صدمة عصبية ، ولكنها احسن بكثير وقد تجاوزت مرحلة الخطر »

وفى اليوم التالى ، وصلنى خطاب مستعجل مكتوب بخط واضح أنيق ، جاء فيه :

« كانت الدنيا قد اظلمت فى وجهى وتملكنى اليأس من الحياة ، واحسست اننى وحدى فى عالم مفزع مرعب ، وانه لم يعد أمامى الا أن أتخلص من الحياة . ولكن خالقى اظهر لى فى الليلة قبل الماضية اننى لست وحدى ـ مهما كان مكانى موحشا ـ وانه معى حتى فى أحلك ساعات اليأس والضيق ، اذ سخركما لانقاذى .
لن احس فى المستقبل بالخوف ولن استسلم لليأس ، لاننى أيقنت أن خالقى لاينسانى .. انتما غريبان عنى ولكنكما صديقان حيمان ، واننى اشكرك واشكر خطيبتك واحمد الله الذى بعثنى من الموت وجدد حياتى عن طريقكما

« جوديث سنو »

وبينما كنت اقرأ رسالتها ، تمثل لخاطرى كرم صاحب المقهى وشعوره الرقيق ، واهتمام رجلى البوليس ، وظرف رجلى الاسعاف .. اننا جميعا غرباء لايعرف الواحد منا الآخر ، ولكنا أخوة فى البشرية .
وقلت فى نفسى : « اذا كانت « جوديث سنو » فى اظلم ساعة فى حياتها وفى اكثر الاماكن وحشة وخلوا من الناس قد منحت حياة جديدة وايمانا جديدا عميقا بالمستقبل ، افليس جديرا بنا الا نستسلم لليأس وان نتفاءل ونؤمن بالغد ؟ »

وقرأت الرسالة مرات ، وكذلك قرأتها خطيبتى ، فقالت بعد ان فرغت منها والدموع تترقرق فى عينيها :

« ما اضعف البشر وما اكثر جحودهم .. لو آمنا حقيقة بأن خالقنا يرعانا ولا ينسانا ما تطرق اليأس الى قلوبنا مهما اشتدت الازمات وادلهمت الخطوب »

وزايلنى الاحساس باليأس بسبب فقدان وظيفتى ، وظللت ابحث عن عمل حتى وجدت وظيفة ما لبثت أن أصبح دخلى منها يكفى لأن أؤسس بيتا . وكذلك لم يلبث والد خطيبتى أن شفى بفضل عنايتها الفائقة ورعايتها له

وفى الليلة التى عقد فيها زواجنا ، قلت لمارى هامسا وانا اغادر الكنيسة : « حمدا لله وشكرا لجوديث سنو » . فقالت والدموع تترقرق فى عينيها : « نعم حمدا لله وشكرا لجوديث سنو .. ليتها تسمعنا أينما كانت الآن ! »

[عن مجلة « ريدرز دايجست »]

اشتر سعادتك بعشرين جنيها كل عام

توافه تنغص حياتك

كثيرون ممن نحسدهم على مابلغوا من نجاح وتوفيق ، يقضون أكثر اوقاتهم فى هم وضيق بسبب أشياء او احداث تافهة ، ويحسبون ان القدر يناوئهم الخصومة ويلقى فى طريقهم دائما بالمنغصات التى تحرمهم السعادة وتعكر عليهم صفو الحياة

ان احدهم ليستيقظ من نومه صباحا وهو منقبض الصدر متوقعا حلول المتاعب والمشاكل ، فلا يلبث أن يلقاها فى كل ما يعمله فى يومه .. ها هو ذا يبدا بحلاقة ذقنه فيصيبه وجهه بعدة جروح وتسلخات تظل تضايقه طول اليوم ، ولم لا ؟ انه يستعمل موسى الحلاقة الواحدة أكثر من عشر مرات ، وهذه سابع مرة يستعملها فيها .. وبعد أن يفرغ من الحلاقة ، يصادف مشكلة أخرى لقد انقطع رباط حذائه وهو يربطه ، وليست عنده أربطة إحتياطية فى البيت ، فيضطر الى عقد الرباط ويظل طول اليوم مهموما يظن ان الناس ينظرون الى حذائه وعقدته القبيحة .. ويصل الى مكتبه فى الموعد المحدد للعمل ، ولكنه لايحس بانه سعيد فى عمله .. وتنتهى ساعات العمل وقد زايله بعض الضيق وهو يحس بالجوع ويفكر فى تناول وجبة شهية فى بيته وقضاء ساعة مستجما . ولكنه قبل ان يستقل السيارة العامة للبيت ، تمطر السماء فيسرع الى الاحتماء بشرفة احد المنازل ، خوفا على بذلته الجديدة من البلل

وعندما يكف المطر ، يجد انه لم يبق الا وقت قليل على موعد العودة الى العمل ، وتكون اعصابه قد بلغت الذروة من التوتر والاضطراب فيسرع الى احد المطاعم ليلتهم بضعة «سندويتشات» على عجل ويسكب فى حلقه فنجانا من القهوة بسرعة . ثم لا تمضى ساعة حتى يحس كان معدته قد اندلعت فيها النار

وفى نفس الوقت ، تكون زوجته فى البيت تتناول الاسبيرين لتخفف من حدة الصداع الذى أصابها بسبب المضايقات التى تلاحقت عليها منذ الصباح . فقد ارادت أن تنظف اسنانها بالمعجون ، فوجدت ان زوجها استعمل القليل الذى كان بالانبوبة فلم يبق منه شىء . وكانت تعتزم الخروج ، ولكنها حين همت باخراج جوربها « النايلون » الوحيد من موضعه تمزق !.. وحينما أرادت أن تشعل الوقد للطهى لم تجد علبة الكبريت ، فلم يبق بد من الخروج لشراء علبة منه والا بقيت من غير طهى !

هذا – او شىء يشبهه – مثل

لما يحدث فى حياة كثيرين فيحرمهم الاستمتاع بالحياة . ولو انهم خصصوا جنيهين كل شهر لشراء اشياء احتياطية فى البيت ، لجنبوا انفسهم الكثير من المضايقات. فلو ان الرجل اشترى عددا كافيا من امواس الحلاقة ، واكتفى باستعمال الموسى مرتين او ثلاثا فقط لضمن حلاقة مريحة سريعة ، ولو انه حرص على شراء عشرة اربطة للحذاء مرة واحدة لكفته سنوات وحالت دون تعطله فى الصباح ومضايقته طول اليوم . ولو انه عنى بتنظيف بذلاته القديمة وكيها وحرص على استعمال احداها فى الايام المطيرة ، لما خشى أن يمشى بها فى الطريق اثناء هطول المطر . ولو ان الزوجة حرصت على ان تشترى عدة انابيب من معاجين الاسنان مرة واحدة ، لوفرت بذلك من ثمنها — فالشراء بالجملة ارخص — ولما توترت اعصابها واضطرب مزاجها طول اليوم بسبب نفاد المعجون . ولو انها بدلا من أن تشترى جوربا واحدا ، احتفظت بجورب آخر بصفة احتياطية لاستعماله عند الضرورة ، لتفادت منغصا قد يشقيها طول اليوم وقد يكون سببا فى مشاجرة بينها وبين زوجها ، فهذه المضايقات يبقى اثرها دفينا فى العقل الباطن ، فيكون ردها على تحية زوجها — مثلا — عند عودته من عمله ردا فاترا باعثا على الشك أو الاحساس بانها لا تبالي بشؤونه

نعم ان كوارث الحياة الفادحة تسبب جرحا غائرا فى النفس ، لكنها من حسن الحظ قليلة ، وكثيرا ما تعقبها مباهج تخفف من وطأتها ، بل تمحو أثرها . اما التوافه الصغيرة اليومية التى يصادفها المرء فى حياته ، فيرجع اليها اكثر شقاء الانسان . انها اشبه بقطرات الماء ، تحطم أصلب الصخور بتوالى سقوطها. وهكذا هذه التوافه تحطم اقوى الاعصاب . وكما اننا اذا قللنا عدد القطرات المتساقطة الى النصف مثلا ، نضاعف الوقت الذى يتحطم فيه الصخر ، فهكذا اذا قللنا هذه التوافه والمنغصات ، ضاعفنا طول احتمال الأعصاب

لماذا اذن لا تبدأ من اليوم فى تنظيم حياتك بحيث تقلل هذه التوافه التى تقف فى طريقك ؟ ان ذلك لا يكلفك كثيرا ، فبعشرين جنيها فى كل عام تستطيع أن توفر مصباحا احتياطيا للمكتب يكون فى متناول يدك اذا احترق مصباحك ، وتحتفظ بقميص احتياطى تستعمله عندما يتأخر الكواء فى احضار الملابس ، وتحتفظ بعدد زائد من أدوات الحلاقة وأدوات الكتابة وطوابع البريد واوراق النشاف ، وتوفر ربة البيت قطعا احتياطية من أدوات المطبخ وادوات الخياطة وادوات الزينة والاسعافات الاولية من اربطة ومطهرات وما الى ذلك ، وأدوات الاصلاح الأولية

ان توافر هذه الاشياء الصغيرة التافهة يهيىء لك الطريق الى حياة ارغد وأسعد ، بل انه قد يضاعف حماستك للحياة ، فتتضاعف أرباحك المادية والمعنوية

[عن مجلة « كورنت »]

شعب بلا نساء



هل هو الشعب السعيد؟

قد يبدو من الأمور المستغربة التي يصعب تصورها وتصديقها أن يكون في العالم اليوم بلد ليس فيه اناث أو أطفال ، لا بين سكانه من البشر ، ولا بين ما عندهم من حيوان . ولكن هذا - على غرابته - حقيقة واقعة

منذ حوالى الف عام انشئت فى شبه جزيرة « مونت آثوس » التى تمتد فى بحر « ايجة » باليونان ما يقرب من ثلاثين ميلا مستعمرة لايمكن أن تقع العين فيها على أية انثى بين الناس أو الحيوان ، ولم يشذ عن هذه القاعدة حتى الآن غير الطيور البرية ، وذلك لانها بعيدة عن متناول الاهلين ، وليس ثمة وسيلة الى منع اناثها من التحليق فى الجو !

ومع أن هذه المستعمرة تعد تابعة لليونان ، توجد فيها حكومة خاصة من سكانها ، تتولى وحدها جميع شؤونها الادارية ، ولديها فرقة بوليس خاصة لحراسة الحدود مهمتها الاولى أن تمنع النساء من الدخول . أما عدد سكان « آثوس » فيبلغ حوالى ستة آلاف نسمة يطلق أكثرهم لحاهم ، ويطيلون شعور رؤوسهم ويلبسون أردية الرهبان . وأكثرهم يتبعون فى نظامهم وتقاليدهم الكنيسة الارثوذكسية الشرقية . وقلما يهتم أحد منهم برؤية زميل له أو التحدث اليه ، الا للضرورة القصوى ، كما يندر أن يضحك أحدهم أو يبتسم ، وليس ذلك لانه لا توجد أنثى بينهم ، ولكنه نوع من العبادة التى يفرضها كلّ منهم على نفسه ويؤديها باخلاص !

وتتألف « آثوس » هذه من سلسلة من الجبال ، يبلغ ارتفاع أعلاها ٦٫٣٥٠ قدما . وقد أنشىء أكثر الاديرة والصوامع التى بها منذ القرن العاشر . وفيها الآن عشرون ديرا ، من بينها سبعة عشر ديرا لليونانيين ، ودير لكل من الروسيين والسيبريين والبلغاريين . ومن هذه الاديرة ما يشرف عليه راهب واحد ومنها ما تديره لجان من الرهبان

ومن حين لآخر تعقد اجتماعات ادارية يشهدها مندوب عن كل دير، ويرأس الاجتماع الرئيس الاعلى للبلاد، وهو الآن رجل طويل القامة متوسط العمر يدعى « جيرومين » والهدف من هذه الاجتماعات مراجعة التشريعات الخاصة بالاديرة وتنظيم ميزانيتها، والنظر في الطلبات الجديدة للانضمام الى اهل المستعمرة

وفي مقدمة شروط الانضمام الى المستعمرة أن يتعهد الطالب بالطاعة والمحافظة على العفة طول حياته. ولا تتم المحافظة على العفة هناك الا بتجنب رؤية الاناث والتحدث اليهن، بل لابد من تطهير الذهن نفسه من التفكير في أي شيء مما يتصل بهن!

□

ويرجع تاريخ هذه المستعمرة العجيبة الى عام ٩٠٠ بعد الميلاد، حينما هاجر اليها لفيف من أهل بيزنطة - استانبول الآن - على اثر نوبة من التطرف الديني اعترتهم فزهدتهم في الدنيا وما فيها، ولا سيما الاناث من البشر والحيوان، وقام هؤلاء المهاجرون بتشييد أديرة خاصة فوق قمم الجبال المرتفعة هناك، ما زال بعضها قائما حتى الآن ويعد من روائع البناء، وبعضها يتألف من ثمان طبقات، وأوسعها يحتل مساحة دائرية قطرها نحو ميلين. وقد تم تشييدها جميعا في خلال القرنين التاليين لوصول مؤسسي المستعمرة اليها

ويقوم الرهبان بأداء جميع الاعمال حتى يتمكنوا من أن يعيشوا عيشة التقشف التي يلتزمونها، ومع انهم لايعملون للربح، يعدون من الاثرياء، وذلك لأن لديهم كثيرا من التحف والجواهر التي اغتصبتها «بيزنطة» من شعوب الدول المختلفة التي استولت عليها، ومن بين هذه التحف الثمينة ثريات من الذهب الخالص مطعمة بالجواهر النفيسة، ومخطوطات اثرية للتوراة بعضها يرجع الى القرن الرابع

وكان طبيعيا أن تجتلب هذه الكنوز بعض اللصوص، فحدث في القرن الرابع عشر أن أغار القرصان على « آثوس » ولكن سكانها الرهبان تصدوا لمقاومة المغيرين، وقتلوا منهم كثيرين، ولم ينج الباقون من أيديهم الا بأعجوبة!

وفي سنة ١٩٤٤، قامت عصابة يقال انها من فرق الفدائيين الالمان، بمحاولة غزو « آثوس »، وعمدت الى حيلة عجيبة هي ان افرادها جميعا تنكروا في زي رهبان المستعمرة وتمكنوا بذلك من دخول اديرتها، والاقامة بها حينا. لكن أحدا منهم لم يتح له أن يغادر المستعمرة بعد ذلك، ولا يدري الا الله ورهبان المستعمرة ماذا كان مصيرهم. وقد أرسلت الحكومة اليونانية الى ادارة الاديرة تستوضح ما تم في أمرهم، ولكن حكومة المستعمرة لم ترد عليها حتى الآن!

وزيارة « آثوس » مباحة، على ان تكون بتصريح خاص من الحكومة اليونانية، ويقوم المختصون في المستعمرة بفحص الزائر عند الحدود للتاكد من انه ليس امراة، ومن

انه لايحمل اى شيء يتصل بالاناث !

وبعد الاذن له فى دخول المستعمرة يؤخذ الى مدينة « كارتر » عاصمتها حيث تنظم زيارته للأديرة ، ومدينة « كارتر » هذه لا تختلف عن أى بلد يونانى آخر ، ففى طرقاتها ترى الجياد والعربات والدكاكين والمخازن وما الى ذلك . ولكن الزائر سرعان ما يشعر بالضيق ، لعدم وقوع عينه فيها على اى أنثى او طفل ، ولأن جميع الوجوه التى تطالعه هناك تكاد تكون متشابهة ، فهى كلها وجوه رهبان ملتحين ، لايكادون يتكلمون او يبتسمون !

واذا فرغ الرهبان من عملهم ، شرعوا فى الصلاة والتعبد وممارسة الطقوس الدينية ، فليس عندهم وقت للراحة أو اللعب . انهم أحياء لكنهم برغم ذلك لايعيشون . فحتى الاستحمام محرم عليهم ، اذ يعتقدون أن رؤية أجسامهم عارية قد تصور لهم افكارا شريرة عن النساء والحياة الجنسية فتتدنس ارواحهم ، ولذلك لايخلعون ملابسهم كلها قط منذ الساعة التى ينضمون فيها الى المستعمرة !

ومعظم الزائرين لهذه المستعمرة يتركونها غير آسفين ، لاعتبارهم اياها اشد وحشة من السجون والمعتقلات ، لان المسجونين والمعتقلين يستطيعون ان يسمعوا اصوات الاطفال والنساء فى برامج الراديو ، كما يسمح للنساء بزيارتهم والتحدث معهم . أما « آثوس » فلا يمكن ان يجرى فيها اي حديث عن المراة ، ومن المحرم على كل زائر ان يتحدث عن اية أنثى ولو كانت زوجته امام الرهبان هناك !

[عن مجلة « مجازين دايجست »]

اخبار منوعه

■ اشار احد الاخصائيين فى علم النفس على النجمة السينمائية « ميرنا لوى » بأن تعد حشية لتشفى فيها « غلها » بالضرب والقذف كلما غضبت ، أو تحتفظ بثيابها القديمة كى تطفىء سورة غضبها بتمزيقها !

■ قام اصحاب بعض محطات البنزين فى امريكا بتركيب اجهزة لتكييف الهواء بداخل السيارات عند انتظار دورها لشراء البنزين ، حتى لا يتضايق ركابها اثناء بقائهم داخل المحطة !

قام اخيرا احد علماء النفس الالمان باحصاء ساعات السعادة فى حياة الانسان منذ الطفولة حتى مرحلة الشيخوخة.. والساعات السعيدة فى نظر هذا العالم هى الساعات التى يحس المرء فيها بالرغبة لان يقول: ما ابهج الحياة وما اجملها!

ساعات السعادة فى حياتك

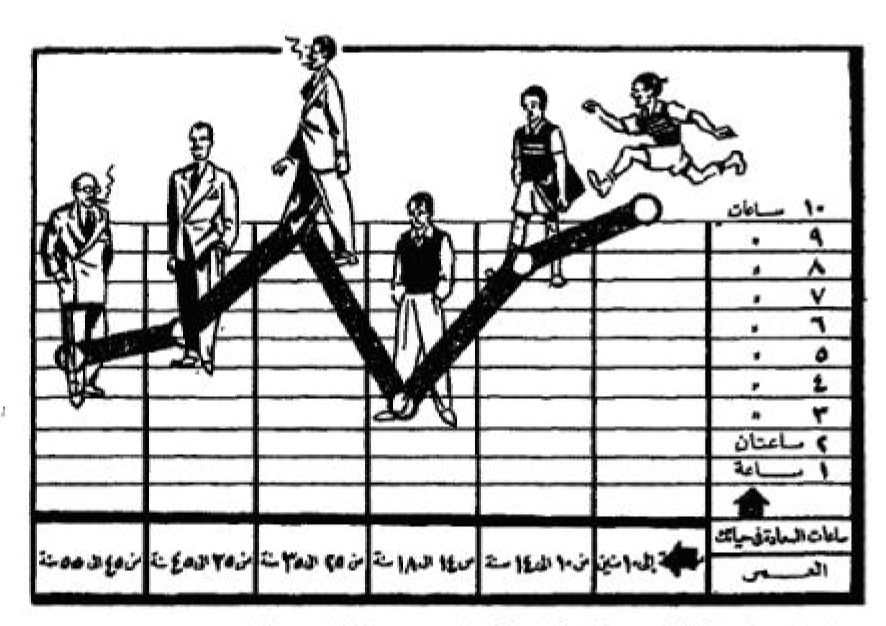
يبدأ الطفل فى الاحساس بالسعادة أو الشقاء منذ السنة الثالثة من عمره لذلك يستبعد العالم النفسانى الدكتور « هنريك جلايزر » من حسابه السنوات الثلاث الاولى من حياة الانسان . ويقضى الطفل فيما بين الثالثة والعاشرة نحو عشر ساعات يوميا فى النوم ، وهذه الساعات تستبعد أيضا من الحساب لعدم احساس المرء خلالها بشيء . ويتبقى من اليوم ١٤ ساعة ، يقضيها الطفل فى اللعب والاكل والحديث والنزهة والقراءة ، واداء الواجبات المدرسية وما الى ذلك ، يحرم خلالها من الاحساس ببهجة الحياة نحو اربع ساعات ، فيكون معدل ساعات السعادة فى حياته عشر ساعات يوميا

وتأخذ ساعات السعادة فى القلة تدريجا ابتداء من العاشرة حتى سن البلوغ ، اذ يبدأ الصبى فى فهم متاعب الحياة ، والاحساس بانشغال والديه بأمره، ويقل ابتهاجه بالمدرسة ويكثر شجاره مع أصدقائه وزملائه. ويقدر الدكتور « جلايزر » ان ساعات السعادة تنخفض من عشر ساعات الى تسع ساعات ونصف فى الحادية عشرة من العمر ، وتسع ساعات فى الثانية عشرة ، وثمان ساعات ونصف فى الثالثة عشرة ، وثمان ساعات فى الرابعة عشرة

وتبدأ بعدئذ مرحلة المراهقة وتبدأ اخطارها ، اذ يتفتح امام الصبى عالم جديد يبعث فى نفسه الفزع والقلق فيغدو عصبيا مشاكسا ، وتسوء تدريجا علاقته بوالديه ، كما تزداد كراهيته للدراسة وضيقه بها ولا يعود يستمتع باللعب . ولا يجر عليه تفتح الحب فى نفسه سوى القلق ، فتقل ساعات سعادته اليومية تدريجا ، حتى لا تزيد عن ساعتين فى المتوسط ، يستخلص سعادته خلالهما من قراءة قصة عاطفية ، أو مشاهدة فيلم سينمائى او الاسترسال فى احلام اليقظة او الاحساس بالزهو للتفوق فى دراسته

فاذا ما بلغ المراهق الثامنة عشرة، بدأت تزايله الاوهام والامانى الكاذبة شيئا فشيئا ، وشرع يواجه حقائق الحياة ، فيعود ميله الى الرياضة والى الرحلات والى التعمق فى بعض الدراسات ، وتزيد بذلك ساعات سعادته تدريجا حتى يبلغ سن الخامسة والعشرين ، فتصل الى ما يتراوح بين خمس ساعات وسبع ساعات يوميا

وفيما بين الخامسة والعشرين



والخامسة والثلاثين، يبلغ المرء ذروة الاستمتاع الحق بالحياة ، اذ يزداد ادراكه لحقائقها ، فينزع الى الفلسفة وتقديس الجمال فى الطبيعة وفى الفن وفى كل ما تقع عليه العين ، ويزداد ميله الى الرياضة ، ولكنه لسوء الحظ يبدأ فى الشكوى من الكبد والمعدة والاسنان وسرعة التعب ، ولكن هذه الشكاوى لا تؤثر كثيرا فى اوقات سعادته ، اذ تبلغ عند الشخص المعتدل فى حياته ما يتراوح بين سبع ساعات وتسع يوميا

ويبدأ القلق والخوف من الشيخوخة مع ظهور تجاعيد الوجه وابيضاض الشعر فيما بين الخامسة والثلاثين والاربعين ، فيشرع المرء فى الحيطة والاعتدال واخذ كل شيء بقدر معين . وتقل — تبعا لذلك — ساعات السعادة حتى تبلغ ما يتراوح بين ثلاث ساعات وست ساعات ، ولولا ما يوازن قلق المرء ومخاوفه فى هذه السن من تحسين مركزه الاجتماعي وما يستتبعه من شراء سيارة والانتقال الى مسكن لائق لما بلغت هذا القدر

وعندما يبلغ المرء الخامسة والاربعين تكون قد بلغ من نضج العقل والفلسفة قدرا يعينه على مقاومة تيار الخوف والتشاؤم ، وتتركز ساعات سعادته حينئذ فيما يتراوح بين اربع ساعات وخمس . وتظل كذلك حتى سن الخامسة والخمسين . وابتداء من هذه السن ، تتوقف ساعات السعادة والشقاء على صحة المرء ، فان كانت جيدة فقد تمتد حتى تبلغ عشر ساعات كما كانت فى مرحلة الطفولة، وان كانت سيئة فقد ينعدم احساسه ببهجة الحياة معظم ساعات يومه

[عن مجلة « سايِنس دايجست »]



ماذا يشغلك؟

● **لو تحققت جميع رغباتنا فى الحياة ، فهل نكون سعداء ؟**

ـ لا .. لان السعادة انما تكون فى السعي وراء هذه الرغبات ، وفى رياضة اجسامنا وعقولنا اثناء ذلك . ثم ان الانسان لا تقف رغباته عند حد ، فكلما حقق احداها احس رغبة اخرى وتمنى تحقيقها ، وهلم جرا . ولا شك فى ان السعي المقرون بالامل والعزيمة والايمان فيه سعادة اكبر من سعادة الامتلاك التي سرعان ما تنقضي . وصدق « روبرت ستيفنسون » اذ قال : « ان السفر خير من الوصول ، ولذة العمل اكبر من لذة المكافاة ! » . ولو أن رغباتنا تحققت كلها مرة واحدة ولم يبق امامنا شيء نرغب فيه ونسعي للحصول عليه ، لكانت حياتنا بعد ذلك مملة لا سعادة فيها ولا تستحق ان نحياها !

● **هل الحياة الزوجية ابعث على السعادة من حياة العزوبة ؟**

ـ يؤخذ من الدراسات الكثيرة التي اجريت فى هذا الشأن ان العزاب يشعر اكثرهم بعد الاربعين بالندم لعدم زواجهم . وقد سئل ٧٩٢ زوجا عن رأيهم فى الزواج فأجاب ٥٥٪ منهم بأنهم غير نادمين على زواجهم . وأجاب ٢٨ ٪ منهم بأنهم يشعرون بالندم على الزواج فى احيان قليلة . ولم يكن بينهم من ندموا كل الندم على زواجهم الا ٣٫٥ ٪ فقط !.. ان الحياة الزوجية لا تخلو من المشكلات والمتاعب ، ولكنها فى الوقت نفسه تحل مشكلات كثيرة ، فهى الى ما فيها من اشباع لغريزة الجنس عند صاحبها ، تنمي عنده غريزة الاحساس بالاهمية وعظم المكانة ، وذلك لان المسئولية عن الزوجة والاولاد والبيت من اهم العناصر المقوية لهذا الاحساس . ثم هى عدا ذلك كله من عناصر الراحة والسلام النفسى

● **لو اتيح لنا ان نعود الى العالم مرة اخرى بعد خمسمائة عام ، فهل نجده اسعد حالا مما هو الآن ؟**

ـ اننا قد ندهش حينذاك للتغيير الكبير الذى طرأ على نظم المعيشة ، فقد نرى الناس حينذاك يطيرون بأجنحة يثبتونها فى اجسامهم لهذا الغرض ، وقد نرى الاعمار قد امتدت حتى بلغت مائتى عام او اكثر ، وقد نرى انقلابا كبيرا فى هندسة المباني ونظام التعليم ، ولكنا برغم ذلك سوف نجد اخلاق الناس وعاداتهم على ما هى عليه لم تتغير ولم تتبدل



● هل يمكن ان تقضى الخلافات التافهة على السعادة الزوجية ؟

ـ نعم .. ان الخلافات الصغيرة هى التى تهيىء الطريق الى محاكم الطلاق ، فالزوجة مثلا يعنيها أن يتبع زوجها قواعد الاتيكيت أثناء الاكل، أو يستعمل فى حديثه عبارات لغوية أرق ، أو أن يعبر لها عن حبه من حين لآخر ، وهذه كلها من السهل مراعاتها ولكن الازواج لايفعلونها ، فتتفكك أواصر الزوجية شيئا فشيئا . وكثير من الرجال يضيقون باهمال الزوجات زينتهن وعدم العناية بملبسهن . وبرغم ادراك الزوجة لهذه الحقيقة ، فانها كثيرا ما تبدو أمام زوجها وشعرها غير مرتب ، وملبسها أبعد ما يكون عن الاناقة ، وبذلك تثير اشمئزازه ونفوره من البيت . وشيئا فشيئا قد تستحيل الحياة الزوجية جحيما لايطاق !

● لو تمكن العلم من اطالة العمر الى مائة عام ، فهل يكون العالم اسعد ؟

ـ يقول علماء الاجتماع : لو بقيت نسبة المواليد الحالية كما هى ، وبلغ متوسط العمر مائة عام ، فان العالم سوف يكتظ بالناس بعد وقت غير طويل ، وتبعا لذلك ينخفض مستوى المعيشة الى حد كبير . وفى الوقت نفسه تعم الفوضى فى العلاقات الجنسية اذ يضعف الوازع الدينى نتيجة لقلة تفكير الناس فيما وراء الموت وازدياد تكالبهم على الحياة

● هل الزوجات اللائى يكسبن مالا يكفى لاستقلالهن عن ازواجهن اسعد من الزوجات اللائى لايكسبن مالا ؟

ـ تدل الابحاث التى أجراها بعض الاخصائيين الاجتماعيين على ان النساء اللائى يكسبن مالا يكفى لاستقلالهن من الناحية المالية ، لم يكن سعيدات ـ بوجه عام ـ مثل غيرهن ممن كن يعتمدن على مال ازواجهن . ويعلل ذلك أحد أولئك الاخصائيين بأن شقاء المرأة فى حياتها الزوجية ، هو الذى يحفزها الى الجد فى تحصيل المال ـ برغم عدم حاجتها اليه ـ حتى تعوض أو تغطى ما فاتها من السعادة فى حياتها الزوجية

● هل الشعار القديم « كل واشرب وامرح لانك غدا ستموت » شعار حكيم يمكن ان يحقق السعادة ؟

ـ نعم .. هو شعار طيب ونافع جدا ، بشرط ان يفهمه المرء حق فهمه ، ويطبقه كما كان يطبقه فلاسفة الاغريق القدامى الذين وضعوا هذا الشعار . فقد كانوا يؤمنون بقيمة الخلق الكريم والسلوك الطيب فى الحياة . وكانوا يحرصون على الاعتدال فى كل شىء . ثم أتى من بعدهم خلف أساءوا فهم ذلك الشعار واتبعوا الشهوات فآل أمرهم الى الخسران

فى كل نبذة فائدة



كن مبتكرا : من اهم نواحى التفوق والنجاح فى الحياة ، ان يعود المرء نفسه على التجديد والابتكار . وكثير من المؤسسات الناجحة يرجع الفضل فى تفوقها على منافسيها الى اهتمام مديريها والمشرفين عليها بادخال التجديدات والتعديلات المستمرة على طريقة الانتاج والعرض والدعاية . وقد ظلت مصانع الصابون تعرض انتاجها فى السوق فى صورة قوالب كبيرة يقطع البدال منها حسب رغبة المشترى ، حتى فكر رجل يدعى « لفرهولم » فى صنع الصابون على هيئة قطع صغيرة ذات اشكال هندسية منتظمة ، مستطيلة وبيضاوية ثم تغليفها باوراق جميلة ملونة ، واطلق على هذا الصابون اسما جذابا ، ثم قام بحملة دعاية قوية ، فلم يمض عامان حتى كانت مؤسسته اكبر مصانع الصابون العالمية توزيعا للصابون ، وما تزال حتى الآن فى مقدمة هذه المصانع

الرجل الجنتلمان : يرى احد علماء النفس ان تسعة اشياء ينبغى أن يتجنبها الرجل « الجنتلمان » : (١) الا يثور او يفلت منه زمام اعصابه فى المجتمعات لأتفه الاسباب (٢) الا ينسى ان يكرم الذين يكرمونه بأية وسيلة ممكنة (٣) الا يسىء الى سمعة امرأة مهما تكن الظروف (٤) الا يزعم انه يعرف اناسا لايعرفهم او يعرفهم معرفة سطحية (٥) الا يتحدث كثيرا عن نفسه وعما حققه من نجاح (٦) الا يعرض على احد خطاباته الشخصية وخاصة الخطابات التى تصله من النساء (٧) الا يتحدث عن حياته الخاصة امام الناس (٨) الا يسرف فى شرب الخمر مهما كانت الظروف (٩) الا يستعير مالا من امرأة

حب الاستطلاع : هل تريد أن تظل شابا ؟ اذن احتفظ بحب الاستطلاع ما بقيت على قيد الحياة . ان الحياة من دون حب المعرفة والاستطلاع لاتكون جديرة بأن تعاش . ان جميع الفلسفات بدات — كما يقول سقراط — بالتساؤل . والانسان لم يقنع بان يقضى حياته فى الاكل والشرب والتناسل — كما تفعل الحيوانات — لان شيئا بداخله كان يدفعه الى حب المعرفة والاستطلاع . سئلت مرة : « متى تبدأ مرحلة

الشيخوخة ؟ » . فأجبت : « تبدأ الشيخوخة حينما نتوقف عن حب الاستطلاع »

ان الذين لايكفون عن الشوق الى المعرفة لا يسأمون ولا ييأسون ، انهم يتساءلون دائما : «وماذا بعد؟» . حتى الموت قد يبدو ـ بالنسبة لهم ـ أكبر مغامرة فى الحياة ، فلا يخشونه ولا يخافونه

غيرة حواء : ظهر فى احدى الصحف الامريكية الكبرى اعلان عن بيع سيارة «كاديلاك» طراز ١٩٥٢ بنحو خمسين جنيها ، فظن القراء انها دعابة او ان بالسيارة عطبا لايمكن اصلاحه . فلما تكرر الاعلان مرات ، اعتزم شاب أن يعاين السيارة . ولما توجه الى المنزل الذى ذكر عنوانه فى الاعلان، لقيته سيدة جيلة فى اواسط العمر ، وعرضت عليه السيارة ، فوجدها فى حالة جيدة جدا ، فابدى رغبته فى اتمام الصفقة . وبعد أن وقع الطرفان عقد البيع ، لم يستطع الشاب أن يخفى فضوله ، فقال للسيدة : « هل تسمحين بأن تخبرينى لماذا تبيعين هذه السيارة الجميلة بخمسين جنيها فى حين كان فى استطاعتك أن تبيعيها بما لا يقل من ألف جنيه ؟ » . فأجابت : « لقد مات زوجى منذ مدة وجيزة ، وقد اوصى بأن أبيع السيارة وأهب ثمنها كله لسكرتيرته الحسناء ، مبررا ذلك بأنها كانت شديدة العطف عليه ! »

المضيف المثالى : من حسن الضيافة أن تجعل ضيوفك يحسون انهم فى بيوتهم وانك مسرور حقا بزيارتهم لك . وهذا لا يتوافر بما تقدمه لهم من طعام أو شراب ولا بالجو الجميل المترف الذى يهيئه الأثرياء لضيوفهم ، بقدر ما يتوافر بشعور الناس بعاطفة حبك لهم وقدرتك على التعبير عن هذا الحب . ومن النواحى الهامة أيضا ، الا يتورط المرء فى اقامة حفلات أو دعوات تسبب ارهاقه ماليا . ذلك لأن تعبيرات وجهه أثناء الحفل سوف تنم حتما على قلقه وما يبطن من خوف من عدم كفاية الطعام أو نجاح الحفل

مشروع مربح : عندما انتشر وباء الحصبة فى احدى المدن الامريكية ، قامت احدى المربيات بكتابة خطابات مسلية للأطفال المرضى زينتها برسوم جيلة ، كانت ترسلها لهم فى صباح كل يوم ، لتخفف من ضجرهم من المرض . وبدلا من أن توقع باسمها ، كانت توقع باسم «سوزى كاكمبر» ، وهو اسم كلب محبوب فى تلك المدينة

وبعد أن شفى الاطفال من الحصبة وانتهى الوباء ، اخذوا يطالبون والديهم بشراء رسائل « سوزى كاكمبر » ، وأخذ الآباء والامهات والأجداد يسألون عن مصدر هذه الخطابات ، ثم اخذوا يدفعون بسرور اشتراكات فى هذه السلسلة من الرسائل . وقد أصبحت هذه السيدة اليوم تجنى أرباحا طائلة ، اذ بلغ عدد اشتراكات الاطفال فى سلسلتها مائة الف اشتراك سنوى فى مختلف انحاء العالم



العطاء خير من الاخذ ، والبذل فى سبيل الغير خير من الادخار فى سبيل الاثرة وحب الذات . وقد أدرك أطباء الامراض العقلية والاضطرابات النفسية هذه الحقيقة ، فاتخذوها وسيلة فعالة للعلاج . فالمرأة التى لم تمهد لها سبل الزواج ، أو تلك التى تزوجت ولم تنل قسطا وافرا من راحة البال ، أو تلك التى توافرت لديها أوقات الفراغ ، تتعذر عليها أسباب السعادة والسلام الروحى ، اذا لم تبذل شطرا من جهدها وذكائها ، ومن مالها اذا كانت موسرة ، فى خدمة الغير

كذلك الرجل الذى يضحى أوقات فراغه فى تأسيس الجماعات والاندية والمساهمة فى خدماتها ، انما يضع بهذه التضحية أساس السعادة الحقة

وليس ثمة ما يزيد هذا الموضوع وضوحا ، خيرا من هذا المثال الواقعى الذى ضربه لنا رجل فرنسى متواضع ، تفانى فى خدمة الآخرين ، فتحدث عنه الناس فى فرنسا وخارجها واطلقوا عليه اسم « خادم المنكودين »

لم يكن مظهر « انطوان » الخارجى يدل على انه قديس ، ولكن ما اداه من جلائل الاعمال فى خدمة الانسانية ، كان كافيا ليجعله فى مصاف القديسين . ومن الغريب انه قضى معظم عمره البالغ ٧٧ عاما لادينيا تقريبا ، اذ عرف عنه انه من « المفكرين الاحرار » . ومع ذلك فقد منحه اسقف المقاطعة شهادة مكتوبة بالحروف الذهبية ، عدد فيها مناقبه واطنب فيما أتاه من آيات البر والاحسان . ولا يتطرق الى ذهن القارىء ان « انطوان » هذا من كبار رجال الاعمال أو من أصحاب الملايين . فما هو الا صانع متواضع ، فى حى شعبى من احياء نيس ، يقضى أكثر أوقاته فى حانوت اغبر قلما يلفت نظر المارة اللهم الا بالعبارة المكتوبة على واجهته ، الا وهى : « محل سباكة ومستودع لأدوات التسخين » ، وبدراجته التاريخية

العتيقة التي يعرفها أهل نيس بسلة القش البالية التي لا تفارق مقدمتها

وبرغم ذلك كان «انطوان» موفقا في عمله ، فقد كانت أرباحه في سنوات الرخاء طائلة ، اذا قيست بتجارته المتواضعة . ولعلها كانت في نظر عارفيه أكثر مما هي ، ذلك لأنه كان يبذل في عمل الخير بلا حساب . فعلى بعد نصف ميل من محل تجارته ، يقف المارة مذهولين معجبين ببناء فخم ، بديع الطراز ، جميل المنظر ، تتوافر فيه كافة الوسائل الحديثة ، فلا يسعهم الا الموازنة بينه وبين ذلك الحانوت البالي الاغبر . ولعل القارىء قد جال بخاطره ان هذا البناء قصره الذي يسكنه مع أفراد أسرته . كلا ، هذا ملجأ للعجزة ، انفق في بنائه وتأثيثه وصيانته والقيام بتكاليفه كل ما كسبت يداه

□

في هذا القصر المنيف يعيش ٦٢ رجلا وامرأة في بحبوحة الراحة والاطمئنان في انتظار ساعة المغيب . وفي ردهاته الفسيحة الأنيقة التي يتخللها الهواء من كل صوب نهارا ، وتزينها الشموع الكهربائية ليلا ، يشهد الزائر أسرة وادعة من الشيوخ والعوانس ، وكأن أفرادها في جنات الفردوس يمرحون فرحين مغتبطين، فاذا عرج على المطبخ خيل اليه انه في اتساعه وتنسيق أدواته ومعداته الحديثة ، النظافة والنظام مجسمين . واذا ما استرسل في السير نحو الشرفات المطلة على الحديقة ، الفى رهطا من الرجال منهمكين في مطالعة الصحف والمجلات وتدخين الغلايين، ورهطا آخر من النساء مكبات على الحياكة والثرثرة الطليقة ، شأن بنات جنسهن

ولم يكتف « انطوان » بذلك الملجأ الذي أصبح حديث فرنسا بأسرها ، بل انشأ مؤسسة هي مستوصف وبيت للراهبات ، به صيدلية زاخرة بالأدوية والعقاقير ، وعيادة للفقراء مجانية ، استوفت جميع الشروط التي يتطلبها القانون . وقد استحق بذلك اللقب الذي أطلقه عليه أهل نيس ، الا وهو « خادم المنكودين »

□

ولعل تاريخ ذلك الرجل يلقي ضوءا على ما اتصف به من عاطفة الرحمة وخدمة الغير . كان أبوه سائق عربة نقل، وكان فقيرا معدما ، يسكن كوخا حقيرا على مقربة من حوض السفن في مرفأ نيس . ومع ذلك كان مثالا للكرم وحسن الضيافة ، وملاذا للفقراء الجائعين . كان أبوه يقول : « كلما شح الطعام كثر عدد الفقراء الذين يقصدون مائدتي .. لم يكن لي بيت بالمعنى الصحيح، ولكن هؤلاء المساكين لم يكن لهم بيوت اطلاقا » . من هذا يفهم ان «انطوان» ورث عاطفة الاحسان ، واسداء الخير للغير ، عن أبيه ، والعرق دساس كما يقولون

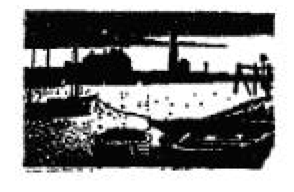
وعندما كان «انطوان» في العاشرة من عمره ، كان عمله مساح أحذية ،

وقد ظل يتجول فى شوارع نيس الى أن قبض عليه رجال الشرطة ، واحتفظوا بصندوقه بعد اطلاق سراحه . من ذلك الحين اصبح يفكر فى الخير والشر ، واضحى يعتقد ان العالم ينقسم الى خير وشر ، وان الشرطة تمثل السلطان ، والسلطان شر . كذلك الكنيسة تمثل السلطان ـ اى السيطرة ـ والسيطرة شر . شب لادينيا ، حر الفكر ، فى حين انه كان ملاكا من ملائكة الرحمة ، ترعرعت بين جوانحه روح رحيمة ، ملأى بالحنان والعطف

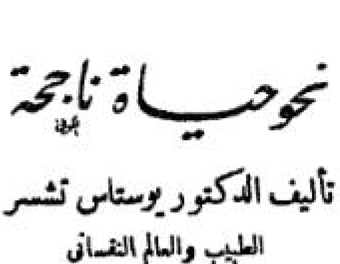
لقد عكف على قراءة « البؤساء » لفيكتور هوجو ، وقد لفته فيها ذلك الجزء الخاص بجان فلجان ، ذلك الرجل الذى أصبح مثريا ، فاخفى ماضيه الاجرامى المشين ، وكفر عن آثامه ، بانشاء ملجأ للراهبات اللاتى وهبن حياتهن للعناية بالمرضى . وما كاد يأتى على آخر هذه القصة ، حتى عقد العزم على وضع خطة لمستقبله ، فحدث نفسه قائلا : « هذا ما اريد ان اكون قادرا على عمله »

□

لم تكد الحرب العالمية الاولى تضع أوزارها ـ وقد كان احد جنودها ـ حتى شرع فى دخول صناعة السباكة ، ولم تمض سنوات حتى توافر لديه ثلاثون ألف فرنك . وحدث انه وجد عددا من الراهبات اللائى كن يسعين لايجاد بيت يأوين فيه لعلاج المرضى ، فتولى « انطوان » بنفسه ذلك العمل وانفق عليه ذلك المبلغ برمته ، ثم لم يجد مايبتاع به فراشا للراهبات والمرضى ، اللهم الا القش الذى كان يصدر فيه سلعه . وحدث يوما ان زوجته طالت غيبتها فى الكنيسة ، فانتهز الفرصة السانحة وحمل كل ما فى المنزل من فراش الى « الدير » رحمة بأولئك البؤساء . فلما عادت «لويزة» ابتدرها بقوله : « آمل أن تعذرينى ياعزيزتى . لقد نقلت اثاث المنزل ، ولكنك امرأة مؤمنة ، تعتقدين بالدار الباقية فى جنات الفردوس ، اما انا ـ ذلك الذى لايطمع فى جزاء الآخرة ـ فلى ان اشكو من فقدان فراشى ورقادى على الارض » . بيد أن « لويزة » لم تر ما يدعو لمقاومته ، بل على النقيض من ذلك باعت قطعة من العقار كانت تمتلكها ، ومن ذلك الحين ساهمت معه فى خدمة الآخرين . ولما أن اتم ملجأ العجزة وجهزه بكافة الوسائل الحديثة ، اطلق عليه اسم «فيللا لويزة» حتى لايشعر ساكنوه انهم فى ملجأ ، واعد فيه من قاعات السمر ، وحجر النوم ، وأدوات الرياضة ما جعله خليقا ان يكون فندقا من فنادق الريفيرا







نحو حياة ناجحة

تأليف الدكتور يوستاس تشسر

الطبيب والعالم النفسانى

لعل الكفاح والصراع فى سبيل المال لم يسبق أن بلغ من الحدة والشدة فى اى عصر من العصور مثل الذى بلغه فى عصرنا

ان غريزة الاقتناء وحب الاثراء شىء فطرى فى الانسان ، ولكن القيم الخلقية والعقائد والتقاليد كانت حافظة لجلالها وقدسيتها ، وكان اكثر الناس يضعونها فى مرتبة أسمى من مرتبة المال ، فلا يضحون بها أو يخرجون عليها مهما قويت عوامل الاغراء أو بلغ بهم العوز

وقد كانت فلسفة الشرق تنزع دائما الى المغالاة فى تقديس النواحى الروحية وعدم الاهتمام بالماديات الدنيوية ، حتى جاءت حضارة الغرب تتغلغل وتنتشر فى جميع البلدان حاملة معها التبشير بتقديس المادة ووضعها فوق كل اعتبار

الاسراف فى الفلسفة الروحية والمادية

ولاريب فى ان فلسفة الزهد وعدم المبالاة بمطالب الحياة ضارة بالفرد والمجتمع ، فهذه الفلسفة هى التى أدت الى شل الانتاج عند بعض الشعوب ، بل جعلتهم يموتون موتا بطيئا وهم مستكينون راضون لايفكرون فى اصلاح حالهم أو تحسين بيئتهم وظروفهم ورفع مستوى معيشتهم

ولاريب أيضا فى ان الاسراف فى تقديس المطامع المادية وعبادة المال ، من اهم عوامل الشقاء للفرد والأسرة والمجتمع ، بل هو مبعث اغلب المشاكل الخطيرة التى يعانيها العالم اليوم ، والتى قد تؤدى به الى حرب ضروس تقضى على المدنية الغربية التى انجبت هذه الفلسفة المادية اللعينة وهبطت بالانسان الى درك قريب من الحيوانية !

الطريق الوسط

ان الاندفاع فى أحد هذين الاتجاهين لايمكن أن يؤدى الى ما تهدف اليه من الحياة ، فطريق النجاح الحق هو طريق وسط يقع بينهما



ان الفقر لعنة تذبل البدن وتبلد العقل وتذل النفس . والمال لا يفيد فى التحرر من نير القلق فحسب ، ولكنه يتيح الفرصة أمام المرء للنضوج والسمو والاستمتاع بالمساهمة فى الخدمات الاجتماعية ولكنا نرى من جهة أخرى ، ان من يولد وفى فمه ملعقة من ذهب وحوله أكداس الذهب ، فلا يطلب منه أن يبذل أدنى جهد لكى يعيش ، يلقى عناء كبيرا فى سبيل نمو شخصيته ونضوج عواطفه . فكما أن نمو العضلات يستلزم المران والحركة وبذل الجهد ، وسلامة الاسنان تستلزم طحن الاشياء الصلبة الجافة ، كذلك نمو الشخصية يستلزم مواجهة الصعاب والتمرس بالمسئوليات

وهذا النمو ، الذى يتضمن تهذيب الغرائز وسهولة التحكم فيها وتنمية حاسة الحكم الصحيح على الاشياء ، لازم للمرء ، لا للقيام بواجباته ومسئولياته فى البيت والعمل فحسب ، وانما ليواجه الطوارىء والمفاجآت والازمات التى لابد له من لقائها من حين لآخر ، ما بقى على وجه الارض

لذلك كان من أوجب الواجبات أن نعد انفسنا اعدادا كاملا ، لا لمواجهة المطالب الحاضرة فحسب ، وانما لما هو أبعد من ذلك

مقياس النجاح الحقيقى

ان مقياس النجاح الحقيقى للمرء ، ليس فيما يبلغه دخله من عمله أو مقدار رصيده فى المصارف ، وما يملك من أطيان وعمائر ، لأن عنصر الحظ يلعب دورا هاما فى كسب المال ، كما انه قد يكون على حساب الشرف والكرامة والاخلاق . وانما مقياس النجاح يتوقف على درجة استغلال المرء لمواهبه ومدى افادته من الفرص وتغلبه على ما يصادفه من متاعب وعقبات

ان كثيرين من رجال الاعمال الذين نحسدهم ونعجب لما أحرزوه من تقدم ونجاح فى أعمالهم ، اشقياء ابعد ما يكونون عن السعادة وسلام النفس لأنهم ركزوا كل جهودهم واختصوا بكل أوقاتهم ناحية واحدة وتركوا النواحى الاخرى

ومثل هؤلاء كمثل دينامو تشابكت السلوك المتصلة به ، فلم يعد انتاجه الوافر من الكهرباء يضىء سوى مصباح واحد . فهم يحسون بمرارة الحرمان والخيبة فى نواحى الحياة الهامة الاخرى

وعلى النقيض من ذلك ، يندر ان تجد شخصا نجح نجاحا كبيرا فى حياته كزوج أو والد أو مواطن أو انسان ، قد فشل فشلا ذريعا فى جميع ميادين الحياة الاخرى . والسبب فى ذلك ، ان النجاح فى هذه النواحى يستلزم كثيرا من الصفات التى تعزز النجاح فى ميادين العمل ، فالشخص الذى

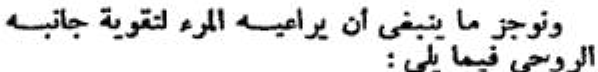
ينجح في حياته الزوجية ، لابد انه قد نجح في تنمية شخصيته وفهم نفسه وعرف كيف يتحكم فيها ، وهو حرى أن ينجح كوالد ، وما لم تعاكسه الظروف يغلب أن ينجح كانسان

كن نافعا للمجموع

ولكي نعيش ، كما ينبغي ، لايكفي أن نعيش لأنفسنا ، وانما يجب أن نعيش، في انسجام مع البشرية التي نحن جزء منها . فلو أن الانسان كان جسما فحسب ، لكفانا من الحياة الناجحة المحافظة على ذلك الجسم وامتاعه بغض النظر عمن يعيشون معنا وحولنا . ولو كان جسما وعقلا فحسب ، لكانت الحياة الناجحة هي العناية بهما ومراعاة الانسجام بينهما بغض النظر عن جميع الاعتبارات الاخرى . ولو كان جسما وعقلا وروحا فحسب ، لما استلزمت منا الحياة الناجحة سوى المحافظة على سلامة الجسم والعقل والروح .. ولكن الانسان شيء أكبر من هـذا ، فهو جسم وعقل وروح داخل الجسم الاعظم والعقل الاعظم والروح الاعظم للجنس البشرى كله ، لا الاحياء منهم فحسب ولكن الذين عاشوا من قبل والذين سيعيشون من بعد

هيىء الانسجام بين ملكاتك

وأول ما نفعله في هذا الصدد أن نوفر الانسجام بين الجسم والعقل والروح ونوزع اهتمامنا بها ورعايتنا لها بالعدل والقسطاس ، فان اهمال احدى هذه القوى الثلاث او كبتها سيؤدى الى صراع نفسي يظهر بصور شتى . فالذين يهملون الجانب الروحي كي يوزعوا كل جهودهم على الناحيتين الجسمية والذهنية ، يحسون بشقاء داخلي ونوبات من عدم الرضا يعجزون عن فهم اسبابها ، والذين يهملون تغذية عقولهم تنحرف طاقتهم الذهنية الى سبل الشر ، واذا اهملوا حق أبدانهم عليهم انتقمت منهم ابدانهم بمئات الصور المرضية المعروفة



مبادىء يجب أن تعرف



ونوجز ما ينبغي أن يراعيه المرء لتقوية جانبه الروحي فيما يلي :

- يجب أن نواجه الحقائق التي تتصل بعاداتنا وسلوكنا وتصرفاتنا بصراحة وحزم
- يجب تجنب الحكم على الآخرين ونقدهم ، طالما كنا لا نستطيع أن نعرف ظروفهم الداخلية
- ينبغي أن نقدس العقيدة التي نؤمن بها ، ولنحرص دواما على اتباع ما تمليه علينا وتوحى به، تعاليمها الينا في جميع سلوكنا وتصرفاتنا ،

على أن لا نحاول أن نفرضها فرضا على الآخرين

● لنذكر دائما انه ينبغي ان لا نحيد عن مثلنا العليا فى الاعمال الصغيرة التى نؤديها كل يوم ، كما ينبغي أن تمتزج نواحى الاحسان والعطف بحياتنا ، فلا نقصرها على ناحية واحدة أو مواسم معينة

● يجب ان نبتعد عن الزهو والغرور فانه لايشل الجانب الذهنى فى الانسان ويوقف نموه أكثر من زهوه وغروره . فاذا كنت تحس بأنك أرقى تفكيرا وأكثر ذكاء من رفاقك ومعاشريك ، فيحسن أن تذكر نفسك دواما بأن أذكى بنى البشر ما يزالون يقفون حتى اليوم حيارى يجهلون كيف يفسرون الكثير من حقائق الكون

● ثق بنفسك على الدوام ، واذا كنت أضعف ذكاء من مخالطيك ، وجب ان تفتش فى داخلك من صفات حسنة تبعثك على التشجيع وستجد عندك ما يوازن هذا النقص ويعيد اليك الثقة . فمن نعم الله على الانسان ، انه حيث يوجد عجز من ناحية ، توجد عوامل أخرى تعوض هذا العجز من نواح اخرى

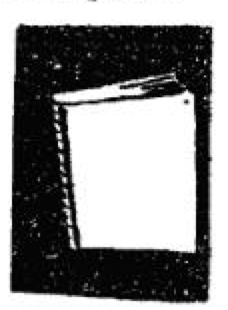
● حدد أهدافك .. فالحياة الناجحة تستلزم تحديد الاهداف التى تشبع مطالب الطبيعة البشرية ذات الشعب الثلاث : الجسم والعقل والروح ، على أن يطبقها كل حسب ظروفه وامكانياته . وهذه الاهداف لا تخرج عما يلى :

١ ــ السعى الى الظفر بالنجاح فى الحياة العملية بدرجة جيد ، ولا ضرورة لدرجة جيد جدا أو ممتاز .. والنجاح هنا يستلزم الاستغلال الكامل لطاقة المرء الطبيعية وعدم الحيلولة دون تطورها ونموها الطبيعى

٢ ــ التهيؤ للحياة الزوجية وانجاب الاولاد

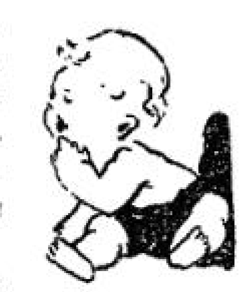
٣ ــ محاولة فهم العالم الذى نعيش فيه ، وادراك الرسالة الملقاة على عاتقنا

فبتحقيق هذه الأهداف الثلاثة نرضى الجسد والعقل والروح ، اذا اتخذنا لبلوغها الطرق الصحيحة والوسائل المناسبة . ومن سوء الحظ ، ان كثيرين يفوتهم انه من الضرورى المحافظة على التوازن بين هذه المطالب ، فتغادرهم السعادة ويحل محلها الشقاء



حياتك العملية

ولكى نظفر بالنجاح المرغوب فى حياتنا العملية ، من الضرورى أن نسعى أولا للتمكن من جميع نواحى العمل الذى نقوم به . ولكن ما لم نعرف كيف نعامل



الناس ، فان المهارة الفنية وحدها لن تحقق ما نصبو اليه ، الا فى نواحي العمل الروتيني . فسواء كنا نشغل وظيفة كبيرة أم صغيرة ، فاننا نقضى أكثر وقت عملنا فى الاتصال بالناس، وكلما أرضيناهم ونجحنا فى اكتساب قلوب اكبر عدد منهم ، زاد احتمال نجاحنا فى عملنا وحبنا له

ومن المتعذر وضع قواعد ثابتة تصلح لأن تكون دستورا للتعامل مع جميع الناس فى مختلف الظروف والمناسبات ، ولكنك تستطيع أن تطمئن الى نجاحك فى التعامل معهم اذا تذكرت دائما انهم بشر مثلك لهم نفس الغرائز والدوافع التى تكمن وراء الكثير من تصرفاتك وميولك

نعم ان الحياة تعلمنا الكثير عن وسائل التعامل مع الناس ، ولكن مدرسة الحياة قاسية . ولو اعتمدنا على تجاربنا وحدها فاننا قد نصل الى نتيجة فى النهاية ، ولكن بعد ان تكون قد فقدنا الكثير من الفرص والكثير من الاصدقاء ودفعنا الثمن غاليا من سلامنا الداخلى

ولو أننا عرفنا أنفسنا جيدا ، وحرصنا على ان نتصور أنفسنا دائما فى موضع الذين نتعامل معهم ، وقدرنا ظروفهم ، لكسبنا قلوب الكثيرين وذللنا كثيرا من المشاكل ، ولما بقيت انفعالات الناس النفسية كتابا مغلقا علينا . والكفاية فى العمل اذا اقترنت بالقدرة على التعامل مع النـاس ومسايرتهم تحقق لك حتما النجاح « المعقول » المرغوب فى عملك

حياتك الشخصية

ولا يستطيع الانسان العادى ان يستمتع بالحياة من دون ان يشبع ميله الطبيعى فى ان يحب وأن يحبه الناس . نعم ان ثمة شواذ أضرت بهم ظروف طفولتهم فاعجزتهم عن الحب أوحولت رغباتهم الجنسية الى نواح غيرطبيعية. وهناك الوف ممن تراهم عاديين فى كل شىء ، يحملون فى نفوسهم آثار أحداث وتجارب خاطئة منذ الطفولة تحول دون استمتاعهم بالسعادة فى الحب والزواج

افحص نفسك جيدا ، وحلل هذه الرواسب النفسية ، وحاول أن تطهر نفسك منها قبل ان تقدم على الزواج حتى تستمتع بحياة زوجية هانئة ، فتوفيقك فى الحياة كزوج من أهم دعائم الحياة الناجحة

وينبغى ايضا أن تعرف نفسية الطفل وأن تعرف أن اخلاق اطفالك وسلوكهم فى المستقبل رهن بسلوكك معهم وبالصورة التى تبدو بها امامهم فى ساعات سرورك وضيقك وألمك

ان اخفاق المرء كأب من أشد المنغصات التى يعانيها كثير من الآباء فى

مرحلة الشيخوخة ، اذ يرون أبناءهم وقد حادوا عن طريق الفضيلة والنجاح بسبب اهمالهم لشؤونهم فى مرحلة الطفولة أو الخطأ فى تربيتهم ، فيحسون انهم ارتكبوا جرما كبيرا لايغتفر

واجبك نحو المجتمع

ان الشخص الذى ينطوى على نفسه ويعيش فى عزلة عن المجتمع اشبه بخلية مريضة لا تؤدى وظيفتها ، فتلحق الاضطراب بتوازن الجسم لانها تاخذ نصيبها من الغذاء ـ وربما اضعاف نصيبها ـ من دون أن تعطى الجسم شيئا فى مقابل ذلك

ان حالة المجتمع تعكس دائما حالة الافراد الذين يتكون منهم هذا المجتمع فان كان الافراد أنانيين لا يفكرون الا فى أنفسهم ، كان المجتمع جدبا لاحياة فيه ، وان كان التعاون معدوما بين الافراد ، ظل المجتمع مضطربا منقسما يسوده الشقاء

ان ثمة طرقا عملية عديدة يستطيع بها الرجال والنساء أن ينفعوا المجتمع الذى يعيشون فيه بالخدمة العامة والتزام الخلق الفاضل وتنشئة الجيل الجديد تنشئة طيبة فاضلة

اننا لسنا فى حاجة الى خلق جيل من الملائكة ، ولكنا فى أشد الحاجة لتنشئة جيل من الرجال والنساء ليسوا أرقاء لغرائزهم البهيمية ، تسيرهم وتوجههم فى سلوكهم الشخصى وسلوكهم مع الناس

[ملخص كتاب « الحياة الناجحة Successful Living للدكتور يوستاس تشسر Eustase Chesser » الطبيب والعالم النفسى ، صدرت الطبعة الأولى منه فى عام ١٩٥٢]

■ وعد أمريكى شابة صديقة له بأن يتزوجها بعد موت زوجته . ولكى يطمئنها ، كتب لها تعهدا قال فيه : « أتعهد بزواج الآنسة مارى .. بعد وفاة زوجتى بيومين ، واذا لم أف بوعدى فانني أدفع لحاملته مبلغ الف دولار فورا » . وماتت الفتاة قبل أن تموت الزوجة ، وحسب الرجل أن كل شيء قد انتهى . ولكنه فوجىء بعد موت زوجته بعامين ، بقريبة للفتاة تطالبه بالألف دولار بوصفها وريثتها . وقد رفعت أمرها الى القضاء ، فحكم لها به !..

ان « بنت كولدج » تعطى دروسها باللغة الانجليزية فقط .. ولذلك نشرت هـذا الاعلان بهذه اللغة حتى لا تتلقى سوى طالبـات الذين يعرفونهـا



can help you to success through personal postal tuition

THOUSANDS OF MEN in important positions today were once students of this famous English College. They owe their success to Personal Postal Tuition—The Bennett College way. Now *you* are offered the same chance to qualify for a fine career, higher pay and social standing.

One of these courses will lead to your advancement

Agriculture	Motor Engineering	Accountancy Exams.
Architecture	Plumbing	Auditing
Aircraft Maintenance	Press Tool Work	Book-keeping
Building	Quantity Surveying	Commercial Arithmetic
Carpentry	Radio Engineering	Costing
Chemistry	Road Making	English
Civil Engineering	Sanitation	General Education
Commercial Art	Steam Engineering	Geography
Draughtsmanship	Surveying	Journalism
Electrical Engineering	Telecommunications	Languages
Electric Wiring	Television	Mathematics
Engineering Drawings	Textiles	Modern Business Methods
Fire Engineering	Wireless Telegraphy	Police Subjects
I.C. Engines	Works Management	Salesmanship
Locomotive Eng.	Workshop Practice	Secretarial Exams.
Machine Design		Shorthand
Mechanical Engineering		Short Story Writing

GENERAL CERTIFICATE OF EDUCATION
OVERSEAS SCHOOL CERTIFICATE
R.S.A. EXAMS.



SEND TODAY
for a free prospectus on your subject. Just choose your course, fill in the coupon and post it

TO THE BENNETT COLLEGE, (DEPT. 186), SHEFFIELD, ENGLAND.

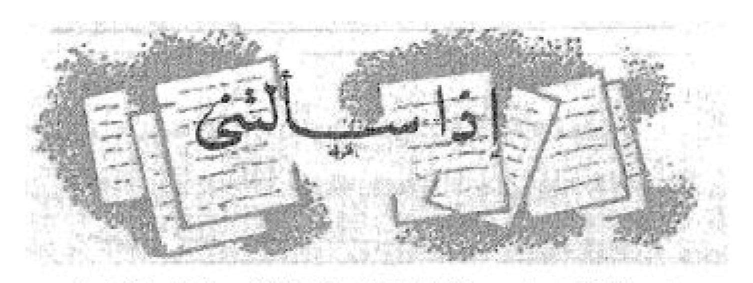
Please send me free your prospectus on .... subject

NAME ....

ADDRESS ....

.... AGE (*if under 21*) ....

PLEASE WRITE IN BLOCK LETTERS [illegible]



فى هذا الباب تجيب الدكتورة « بنت الشاطىء » على ما يرد الى « الهلال » من اسئلة ادبية واجتماعية .. ولهذا نرجو ان يكتب السؤال مع العنوان « باب اذا سألتنى »

هذه اللغة !

« سائل بالقاهرة » فى حيرة من امر اللغة والنحو ، قرأ مرة نقدا لى فى مجلة الكتاب ، أخذت فيه على مؤلفه – وهو عضو بالمجمع اللغوى – استعمال قد مع المضارع المنفى ، اذ قال : «وقد لا تتاح لى الفرصة» والصواب: « ربما لا تتاح »

قرأ السائل هذا النقد ، ثم راعه أن يجد هذا الاستعمال الخاطىء فى كتب لاثنين من أساتذة الجامعة المشهورين ، واعضاء المجمع اللغوى . فعاد الينا يسألنا : فيم هذا الخلاف ؟

■ والواقع أن لا خلاف ، فلم يختلف النحاة قط على أن « قد » لا تدخل على مضارع منفى ، فاذا جاءت هكذا فى كتاب أستاذ جامعى أو مجمعى فقد سها أو أخطأ ، وأينا المعصوم من السهو أو الخطأ أو النسيان؟!

ولعل السائل يقدر صعوبة قواعد العربية ، ودقتها ، وضعف سلطانها اليوم على الألسن والأقلام ، بعد أن شاعت العامية ومالت الكثرة إلى التحرر من قيود القواعد. والأمر خطير بلا شك ، يحتاج إلى حل حاسم ، يضع حداً لهذه البلبلة وذاك الاضطراب ، فان القراء يصدمون حين يلمحون أن الخاصة لاينجون من اللحن ، فما بالنا بالمبتدئين وبعامة المثقفين ممن لم يتخصصوا فى درس اللغة ؟ !

ولم لا ؟

« السيد قاسم عبد المحسن العبيدى – بالأعظمية ، عراق » : يثير موضوعا ذا بال ، أنه يسأل : هل يكفى الأدب العربى لتكوين الأديب ؟ وهو يعنى بطبيعة الحال ، من له موهبة ادبية واستعداد فنى ، ويبدو لى أن السيد يرتاب فى كفاية هذا الأدب ، والا لما جاء يلقى علينا هذا السؤال

■ ولعل السيد لو عرض تاريخنا الأدبى لألفى أمامه عدداً من فحول الشعراء وكبار الكتاب ، لم يتصلوا بالأدب الغربى اتصالا مباشراً ، فلم يحل هذا دون تفوقهم ووصولهم إلى أعز مكانة ، بل إن فيهم من احتل مكانه فى الأدب العالمى كأبى العلاء المعرى

ولست أنكر أن معرفة الأدب الغربى فى عصرنا هذا ، ضرورية لأديب حريص على أن يتزود بالعدة الكافية للأدب من سعة الأفق وغنى العاطفة وخصب الخيال ونضج الشخصية ، لكن هذا ليس معناه سد الطريق أمام من تعييهم وسائل هذا الاتصال ، فان حركة الترجمة والنقل قد جعلت الأدب العربى نفسه ، خصباً غنياً ، بحيث يستطيع الموهوب أن يجد فى آثار الكتاب الذين تأثروا بالغرب أو نقلوا عنه ، ما يهيء له الاتصال بروائع الآثار الفنية لأدباء الغرب

العقوق الآثم

« ل.ع بالقاهرة» : شاب يزكى نفسه فيصفها بالاستقامة ودماثة الخلق وعلو الثقافة مع انه ترك المدرسة وهو فى السنة الثانية الثانوية .. ثم يأتى بعد هذه التزكية ، فيعرض علينا مشكلة يصفها بانها خطيرة . تلك هى ان اباه « الفقير مالا وعلما » يعيش بجهله فى القرون الغابرة ، فيفرض على ابنائه المتعلمين ان يكونوا خدما له ، ويصر على ان يقفوا احتراما له اذا دخل البيت ، مما جعل الشاب «المهذب المثقف» يحقد على الجميع ويحتقر الجميع ، وهو يخشى ان ينشأ اخوته نشأة العبيد فى عهد الحرية ، ويحس ان راسه يغلى ويهدر ، ثم يسألنا ان ننقذه قبل ان يثور وينفجر !

■ ولقد رثيت حقا لهذا الأب التعس .. منح أولاده الحياة ، ثم زاد فهيأ لهم سبل التعليم رغم فقره مالا وعلما ، فاذا بهم يستكثرون عليه مجرد الاحترام الذى لا يكلفهم شيئاً ، ويرون فيه بقية متخلفة من القرون الغابرة ! كلا يا حضرة الشاب ! إن العلم والتهذيب منك براء ، فلو أنك تعلمت حقاً لأدركت أن أباك خير منك ألف مرة ، فقد علمك وهو الجاهل فباء منك بالعقوق الأثيم الذى لا يكون إلا مع الجهل والغرور ومرض النفس !

طفولة !

«الآنسة س.م سورية» : تحدثنى فى اسلوب قوى ، عن مشكلة تتصل بمستقبلها كله ، وتلك هى انها حائرة بين شابين تقدما لخطبتها ولا تدرى ايهما تختار. أولهما «الشاب فى مقتبل العمر ، يشغل مركزا ممتازا ، ويتمتع بثقافة عالية جدا ، ولا عيب فيه سوى انه قصير القامة اذ يبلغ طوله ١٥٨ سم (!!) « والثانى جميل الصورة طويل القامة ، الا انه لا يتمتع بالمركز الذى يشغله الشاب الاول، ولا يتحلى بالصفات التى جعلت منافسه يتمتع باحترام الجميع وتقديرهم »

وترجو الآنسة أن نختار لها ، كيما تنجو من حيرتها !

■ فهل لا تزال فى عصرنا فتاة تزن الرجال بمثل هذه الموازين ؟ من العجب أن أسلوب الآنسة يدل على ثقافة طيبة ، لكن تفكيرها فى موضوع الزواج يدل على طفولة لم تبلغ بعد سن الرشد ! وأعترف بأنى صدمت من هذه الفاضلة الشاذة ، التى تقيس طول الرجل بالسنتيمترات ، وتضع قصر القامة فى كفة ، والشخصية الممتازة فى كفة أخرى ! ولهذا أوثر أن أكل للآنسة مهمة الاختيار وإن كنت أنصح لها أن تدع الأمر كله مؤقتاً ، ريثما ينضج تفكيرها

شيئا من التضحية

«الاخت ف.ع بصور» : تعرفت منذ خمس سنوات الى عائلة فلسطينية كريمة ، فكان هذه سبيلا الى اعجاب متبادل بينها وبين شاب من هذه الاسرة ، ثم تطور الاعجاب الى عاطفة قهارة ، رغم اختلاف الدين . ومضت الاعوام فما زادتهما الا حبا طاهرا وودا مكينا ، ومع انها رضيت ان تواجه المجتمع بزواجها من شاب مسيحى وهى مسلمة ، الا ان الشاب ـ رغم استعداده لان يسلم من اجلها ـ يخشى أن تندم فى الغد على ما فعلت تحت تأثير عاطفتها ، فلما اعياها أن تقنعه بانها لن تندم ، جاءت تلتمس منا النصح والمشورة

■ ويجب أن يكون لى مثل مشاعرها كى أقر زواجها من رجل على غير دينها . إننى مشفقة عليك يا أختاه ، من غد يأتى فيجعل بينك وبين زوجك هوة عميقة رهيبة لا سبيل إلى اجتيازها . ذلك لأن الدين أقوى من أن يجحد ، حتى من هؤلاء المصريين الذين قلما يكترثون بالتدين . ونحن نرث هذا الدين فيما نرث من الآباء ، وقانون الوراثة قاهر لا يرحم ، فهلا أعانك حبك القوى على أن تعق صاحبك من المقامرة بدينه من أجل عاطفته ؟ لو أنه يتخلى عن عرش ، لكان أهون ... لأن العرش عرض يزول ، أما الدين ففطرة متحكمة لا سبيل إلى تجاهلها أو إنكارها

ردود خاصـــة

« الاديب صـــالح مرسى بمحـــرم بك ، الاسكندرية » : قصتك عن «الســاقطــة» تؤيد ما لمحته فى قصتك الاولى من موهبة مرجوة ، وان كانت اخطاؤك اللغوية تشوه جمال هذه الصورة المؤثرة . وما زلت أرجو الا تضيق «بسلة المهملات» او ترى فيها ما يجرح ويهين ، فتلك مرحلة لا بد منها لتنضج موهبتك ويتم استعدادك . ثم آسف بعد هذا لان شواغلى تحول دون تحقيق ما طلبت من اشراف على خطواتك الاولى والله يوفقك

« الآنسة بثينة حافظ بمنيل الروضة » :
استمهلك الى العدد القادم ، فهذا الموسم مرهق عادة بضغط الاعمال ، المتخلفة من عطلة الصيف ، ومشاغل بدء الدراسة ، فمعذرة وتحية

« السيد ح.س بالعمــارة ـ عراق » :
هلا اعفيتنى من هذا الســؤال ، ووجهته الى الزميلة كاتبة المقال ؟

اما «الصورة» فاذكر انــــا فى الشرق ، ولــست ممن يتخلون من تقاليده الصالحة

« السيد رأفت زكي البحيرى . دسوق » :
الافضل ان تكلف احــــد معارفك ممن يترددون على القاهرة، بشراء الكتاب من مكتبة الهلال بالفجالة (قرب محطة العاصمة) فذلك اضمن لوصوله ، فضلا عن توفير اجر البريد

«م.ح ـ طالب ثانوى بالمنيا» : كلا ياسيد م ، ما هذا بشعر ! ولا يحزنك هذا ، فان طول الممارسة والتمرين ، قد يعينك على كتابة الشعر المنثور

« ح.م بالقاهرة » : تقول ان الموعد المحدد للطلاق ، يوم ٢٣ من يوليو الماضى . وانا لم اقرأ رسالتك الا فى شهر اكتوبر اذ كنت طوال اشهر الصيف فى شمال اوربا ، فكيف بالله كنت استطيع ان اسعفك بحل سريع ؟

« السيد احمد عباس السعد ببغداد » :
شكرا جميلا ، ونرجو ان نكون اهلا لهــذا التقدير الكريم

« بنت الظلام » : لســت اسـالك الرحمــة بنفسك ، وانما اسـالك الثقة فى رحمة الله وسوف اعود فاكتب اليك بعد ان استشير فى امرك بعض الاطباء ، والله معك

« السيدة فاطمة بالجيزة » تأثرت لظروفك اعمق التأثر ، ويحزننى حقا اننى عاجزة من ان افعل شيئا من أجـــل اخيك ما دام باب الوظائف مغلقا

وهنا من حولى، وبين اخوتى وذوى قرباى، من يشكون مثل شكواك ، فلا نملك الا ان نرجو ان تفتح المشروعات الجديدة مجـــال العمل امام المتعلمين المتعطلين

واقدر ان ظروفك لاتحتمل الانتظار ، فهلا بعثت بشكواك الى هيئة التحرير ، وما اشك فى انها ســوف تدبر الامر بعطف ورحمة

« الاديب محيى الدين فرفل : بشبرا » :
جوابى عن سؤالك الاول ، هـــو اننى اقدر صراحتك وارى الحق معك ، وانا فعلا افكر فى التخفف من هذا العبء ، ليفرغ له من هو اقل مشاغل ، واخلى وقتا

اما عن السؤال الثانى، فالاستاذ عطية الله المشرف على اذاعة صوت الشباب ، هو نفسه الكاتب الذى تقرأ له فى المصور

« الاستاذ على صديق حسن ، طهطا » :
تجد فى كتاب «الروائع لشعراء الجيل» مختارات من شعر ابى القاسم الشابى. والروائع تطلب من مطبعة الشبكشى بالأزهر ، وثمن النسخة خمسة عشر قرشا

وقد صدر فى بيروت حديثا ، كتاب عنوانه «ابو القاسم الشابى: حياته وشعره» وتوجد من الكتاب بضع نسخ ، فى « دار المعارف » وثمن النسخة خمسة واربعون قرشا مصريا

« السيدة ف.م بالسكاكيني» : اكتبى الى حضرة صاحب الفضيلة وزير الاوقاف ، فهو أهل للرجاء ، ولن يرضيه أن يتشرد صغارك وفى وزارة الاوقاف مال للبر والخير



أحدث الاكتشافات

- ابتكر دواء جديد اطلق عليه اسم « هـ . ا . س H.E.S. » ، وهو مشتق من اسم مادة Hydroxyethel Sulfone وقد أمكن – باستعماله مع الستربتوميسين – التغلب على ميكروبات السل ، التى لم يمكن التغلب عليها من قبل بالستربتوميسين وحده ولا بالستربتوميسين مع دواء P.A.S. (حامض بارا مينو ساليسيليك) الذى أحدث اكتشافه منذ مدة ضجة فى الأوساط الطبية

- يقول طبيب المانى انه وجد بالتجربة ان حقن البنسلين المخلوط بالستربتوميسين تفيدجدا اذا استعملت مع الدواء المضاد للدفتريا فى علاج حالات الدفتريا الشديدة . وفى الحالات المتوسطة يكفى استعمال البنسلين مع الدواء المضاد للدفتريا . اما الحالات البسيطة ، فيكفى فيها العلاج بالدواء المضاد للدفتريا

- ابتكر دواء جديد لعلاج زيادة الحساسية أطلق عليه اسم « امبودريل » Ambodryl ، ظهر انه يفيد فى حالات حمى القش والربو والارتيكاريا والاكزيما وما اليها من أمراض زيادة الحساسية التى لا تفيد فى تخفيفها الادوية المستعملة فى علاجها الآن ، ويتميز هذا الدواء بانه لاينجم عنه رد فعل الا فى حالات نادرة



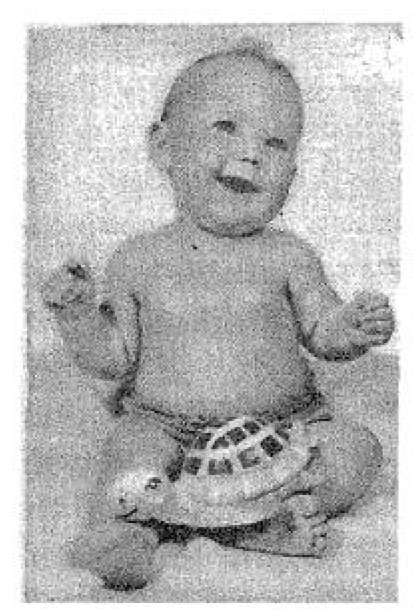
هؤلاء السعداء

بقلم الدكتور مصطفى الديوانى

أستاذ أمراض الأطفال بكلية الطب

ان مهنتى – كطبيب اطفال – تتيح لى كثيرا من التأملات الفلسفية .. ما اروع هؤلاء الصغار السعداء الشجعان الذين يتلقون صدمة المرض او النهاية المحتومة فى صبر وجلد بالغين ، وفى شجاعة البرىء الساذج الذى تغدر به الدنيا اول مرة ، ولم يكن قد لقى منها من قبل غير العطف والحنان .

ان الطفل : خليط من الزهو والاستكانة ، من الاستبداد



والخنوع ، من الضحك والبكاء ، من الجوع والشبع .. تتنازعه فى فترات متقاربة حتى ليصبح فى حيرة من امره بأيها يستمسك . فقد يصل زهوه الى القمة فى نوبة غرور ، ثم لايلبث أن يهوى الى حضيض المذلة اذا شعر بجوع أو حرمان . وقد يحاول أن ينصب من نفسه حاكما مستبدا بمن حوله ، ولكنه حاكم مستسلم لايعرف للكرامة معنى ، لانه يلقى بنفسه فى جميع الاحضان. مقابل بسمة من هنا ، او لقمة او لعبة من هناك !

□

لقد تذكرت الكثيرين من ابطالى الصغار عندما تأملت الصور المرفقة بهذا المقال .. خيل الى ان احداها تشبه صورة طفل كان بطل قصة شغلت من ذاكرتى حيزا ضخما فى يوم من الايام . فاجأ والديه ذات يوم بحمى غامضة انتابته وهو فى عنفوان صحته ، وكانت تصحبها تشنجات مؤلمة يفيق منها ليستأنف لهوه ومرحه من جديد . وظل يحاورنى ويداورنى من دون أن تظهر عليه أعراض مرض معين ، اللهم الا زكمة وسعال خفيفين . حتى حل اليوم الخامس فأخذ مقياس الحرارة يسجل ارقاما عالية ، متحديا كل وسائل العلاج الحديثة . كل هذا والطفل ينظر الى معاتبا فى لهفة المغلوب على أمره ! وفى اليوم الثانى ظهرت عليه أعراض شلل الاطفال ، اذ استقرت الجرثومة الغامضة فى سراديب العمود الفقرى ، وتركز الشلل فى الرجلين . ونام الطفل



بسمة من هنا ولعبة من هناك

تدلك ظهر دميتها فى حنان

لأول مرة نوما هادئا ، وكأنه قنع من المعركة بسلامة الروح دون البدن !

هل تأملت صورة هؤلاء التوائم الثلاثة ؟ لا تغرنك ابتسامتهم فقد مروا في أدوار قاسية .. عندما أطلوا على هذه الدنيا ، تلقفتهم الأيدى الناعمة — فمن الخشونة ما يقتل — وعاشوا بين لفائف القطن ، وفى

العارية الجميلة التى جلست فى استرخاء ودلال غير مقصودين تدلك ظهر دميتها فى حنان ورفق ؟ لو علمت انها قد تصبح — بعد سنوات قلائل — احدى السابحات الفاتنات لضنت علينا من الآن بمجرد اللمحة البريئة . فرفقا يا ابنة حواء بقلوب ابنائنا حين تكبرين !



توائم ثلاثة : قضوا شهورا فى المحاضن الكهربائية

المحاضن الكهربائية أياما — بل شهورا — يتغذون بالقطارة ، ويخشى عليهم من هب النسيم أو مشاكسة الجراثيم ، حتى كتب لهم الخلاص . لقد كانوا معرضين لخطر الموت فى كل لحظة ، وما تلك البسمة المرتسمة على وجوههم الا الثمرة السعيدة لجهاد طال أمده

ترى ماذا يجول فى خاطر هذه

نعم .. سموهم سعداء اذا شئتم ، ولكنها سعادة فارغة واهية ما أشبهها بفقاعة الصابون التى تسير مزهوة بالفراغ الذى تشغله ، ثم لا تلبث أن تتلاشى منفجرة عند أول مقاومة جدية تصادفها ، من غير أن تسمع لانفجارها أى ضجيج أو ضوضاء

دكتور مصطفى الديوانى

هوس القلب لايخيف

اذا خرج القلب عن نظامه العادى الدقيق ، واسرع فى نبضــه ، فلا يستولين عليك القلق ، اذ ليس صحيحا ما يقوله غير الاخصائيين من ان مثل هـذه الظاهرة عارض لعلة خطيرة ، وان كانت حقا امرا مزعجا ، لان الذين يصابون بمثل هذه النوبات ــ وهى تعرف طبيا باسم تاكيكارديا Tachycardia ــ يشعرون عادة كما لو كانوا قد ضربوا بمطــرقة فى صدورهم فاوشكت أن تنفجر قلوبهم

ان كلمة « تاكيكارديا » تطلق على جميع الحالات التى يزيد فيهـا عدد ضربات القـلب عـن مائة ضربة فى الدقيقة . ومعروف أن عدد هذه الضربات عنـد الجنين يتراوح عادة بين ١٢٠ و ١٤٠ فى الدقيقة ، تأخذ فى الهبوط بعد الولادة ، حتى تقل عن المائة ضربة فى الدقيقة خلال عامه الثانى . ويختلف النبض العادى ــ سرعة ضربات القلب ــ عند البالغين من شـخص لآخـر ، بل من وقت لآخر عند الشخص الواحد . ولكن متوسط النبض يتراوح عادة عند النساء بين ٧٨ و ٨٢ ، وعند الرجال بين ٧٢ و ٨٠

وتبطىء ضربات القلب عادة اثناء النوم ، فينخفض عددها الى ما يقرب من ٦٠ أو ٦٥ ضربة فى الدقيقـة ، وتزداد سرعتها عند توتر الأعصاب ، فالقلق والخوف والغضب والكراهية وما اليها ، تسبب سرعة النبض . وهذا ما يحدث فى جميع الحالات التى تتطلب فيهـا عضلات الجسم قدرا اضافيا من الاكسجين لمواجهة ظرف طارىء

فاذا زادت سرعة ضربات القلب لغير سبب ظاهر ــ حتى لقد تبلغ ١٤٠ أو ١٨٠ فان المرء فى هـذه الحالة يكون مصابا بنوع من انواع « التاكيكارديا » التى يشكو منها كثيرون خلال فترة من فترات حياتهـم ، ثم لا تلبث أن تزول من نفسها . فقد يكون المرء جالسا الى مكتبه ، بل قد يكون نائما فى سريره ، واذا بقلبه يدق فجاة بسرعة وشدة حتى ليعجز ــ اذا لم يكن اخصائيا ــ عن احصاء هذه الضربات لتـداخل بعضها فى بعض ، فيجزع .. ويزداد النبض بسبب جزعه شدة وسرعة ..

وفى معظم الحالات « يثوب » القلب الى رشده ، فتهدأ ضرباته سريعا ،

ويهبط عددها من المائة بعد بضع دقائق . ولكن النوبة قد تستمر فى حالات اخرى نصف ساعة او ساعة كاملة ، وفى حالات قليلة تستمر بضعة ايام

وفى وسع المرء ان يعمل احد أشياء كثيرة لكى يقصر مدة النوبة .. مثل تدليك جانبى الرقبة تحت زاويتى الفكين السفليين لاثارة العصب الحائر الذى يمر تحت مفصليهما فى طريقه الى الصدر ، فتبطؤ سرعة النبض . أوالضغط بخفة على كرة العين ، والتثاؤب ، وأخذ نفس طويل مع حبس الهواء فى الصدر . وقد يستلزم الأمر فى بعض الحالات اخذ حقنة

ومن حسن الحظ ، ان القلب عضلة قوية تتكون من طبقة من الأنسجة المتينة محبوكة حبكا قويا ، حتى يكون شديد الاحتمال قادرا على تحمل العبء الثقيل الملقى عليه ومواجهة الظروف الطارئة التى تواجهه . والقلب لا يعمل باستمرار ــ خلافا لما يعتقد كثيرون ــ فهو فى الواقع يستريح بقدر ما يعمل . فبينما يعمل جزء من القلب يكون الجزء الآخر فى حالة استجمام

فاذا حاولت أن تخدعه وتغتصب فترات راحته فانه يحتج . وما « هوس القلب » ــ التاكيكارديا ــ سوى احتجاج على تحميل المرء اياه أكثر مما ينبغى . انه انذار بضرورة التمهل فى العمل .. فهو قد يظهر على اثر اجهاد جسمى أو ذهنى ، أو اسراف فى القلق أو الخوف أو التوتر العصبى . وقد يكون نتيجة افراط فى الأكل يضطر المعدة والأمعاء الى العمل وقتا طويلا ، فترغم القلب على امدادها بكميات من الدم أكبر من المعتاد . وقد يسببه اسراف فى شرب الخمر او الكافيين او التدخين . وقد تنشأ سرعة ضربات القلب المفاجئة من نشاط الغدة الدرقية ، أو التهاب مزمن فى الرئة او المرارة ، وأحيانا من خراج تحت الأسنان

ان سرعة ضربات القلب ــ لغير سبب ظاهر ــ ليست شيئا ذا بال .. ومن السهل معرفة سببها والعمل على استئصاله ، على ان أهم مانفعله لعلاجها الا تقلق منها

[عن مجلة « توداز هيلث »]

سعادة الجسم والنفس

كما يراها الطبيب

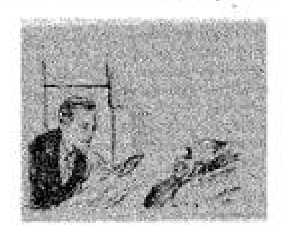
بقلم الدكتور كامل يعقوب

« السعادة الحقيقية لاتصيب الانسان بحسب ما يملكه من المال .. وانما بحسب ما يفعله بهذا المال »

صحة الجسم والعقل هى الدعامة الاولى التى ترتكز عليها سعادة الانسان . ومن هنا كان الاهتمام بالصحة والحرص عليها من اهم الوسائل المؤدية لطريق السعادة . ويأتى بعد صحة الجسم والعقل هدوء النفس. والحقيقة التى لمستها فى حياتى كطبيب ان اوفر الناس حظا من هدوء النفس هم اكثرهم نصيبا من قوة الايمان واشدهم تعلقا باهداب الدين . فالايمان هو ملجأ الانسان الامين الذى يلوذ به اذا اعترضت طريق حياته العواصف واكتنفته الظلمات ، وبدونه يشعر بأنه شخص غريب تائه فى مجاهل الحياة لايعرف لنفسه غاية ولامصيرا

وحدث ذات مرة ان كان احد الاطباء الناشئين يمر مع أستاذه على بعض المرضى فى احد المستشفيات الجامعية . وكان الاستاذ رجلا ارلنديا واسع العلم متقدما فى السن . وجعل الطبيب الشاب كلما صادف مريضا قد زالت عنه أعراض المرض يكتب فى تذكرة سريره هذه العبارة : « شفى ويمكنه مغادرة المستشفى » ولاحظ الاستاذ علائم الزهو على وجه تلميذه ، فقال له وهو يرنو اليه : « اشطب كلمة « شفى » يا ولدى ، واكتب بدلا منها كلمة « تحسن » . فنحن لا نملك شفاء المرضى ، ويكفينا فخرا أن يتحسنوا على أيدينا ، اما الشفاء فهو من عند الله وحده » . ولست أشك فى ان مثل هذا الايمان العميق الى جانب العلم الغزير هو من دواعى الغبطة الروحية والسعادة الحقة

والاقبال على العمل هو وسيلة أخرى من وسائل السعادة ، لان العمل المثمر ينقذ صاحبه من وحشة الفراغ وشرور البطالة . ويجب أن يكون الانسان محبا لعمله



وراضيا عنه لكى يسعد به حقا ، لأن العمل على مضض ضرب من ضروب الارهاق . وتزداد سعادة الانسان بعمله اذا هو لم يجعل الغرض منه مجرد جمع المال . أما اذا جعل المادة هدفه فقد باع نفسه فى سوق الرق وأصبح مع الوقت عبدا لها واسيرا . لأن السعادة الحقة لا تصيب الانسان بحسب ما يملكه من المال ، وانما بحسب ما يفعله بهذا المال

وكما ان السعادة تتطلب من الانسان الا يكون عبدا لماله ، فهى تتطلب منه كذلك ألا يكون عبدا لمهنته . فهناك خارج نطاق العمل الذى يعتمد عليه الانسان فى كسب معاشه وسائل أخرى لكسب السعادة يجب عليه ان يعنى بها ، والا كان مثله مثل ذلك الرجل الاعزب الذى ظل طوال حياته وهو لايعنيه من شؤون دنياه سوى عمله المتصل فى دكان بقالته . فكان يذهب اليه كل يوم فى الصباح الباكر ثم يعود الى بيته الموحش فى ساعة متأخرة من الليل ليرتمى فى فراشه . حتى اذا اسفر الصبح انطلق الى دكانه دون أن يلوى على شيء . فلما ادركته الوفاة بعد ان جمع مبلغا كبيرا من المال ، وضع أحد أقاربه لوحة تذكارية على قبره وكتب فيها تحت اسمه هذه العبارة : « ولد انسانا ومات بقالا » . وكذلك الواحد من الناس قد يولد انسانا ويموت طبيبا ، أو مهندسا ، أو تاجرا ، أو ماشئت من أصحاب الاعمال !

والشخص الانانى الذى لايهتم الا بأمر نفسه لايستطيع ان يعيش سعيدا . لأنه يميل بطبيعته الى الانطواء على نفسه فيفقد القدرة على اكتساب المزايا والصفات التى تجعله محبوبا من الناس . والمحبة هى المحور الذى تدور حوله سعادة الانسان . أما الانانية فتملأ قلبه حقدا وحسدا وزهدا فى الناس . فيظل والحالة هذه يجتر همومه وحده ، ويستعمل ذهنه فيما لايعود عليه بأى نفع او مصلحة . ولهذا لن يستطيع الانسان أن يشعر بالسعادة الكبرى الا اذا تمسك بفضيلة انكار الذات وتمكن من اداء بعض الخدمات للغير فى اثناء الخوض فى معمعة الحياة

وليس هناك ادنى شك فى أن الزواج الموفق هو من الوسائل المتممة لأسباب السعادة . فالرجل المتزوج يتخلص من حياة الوحدة وعدم الاستقرار ، وتلوح له فى افق حياته أهداف جديدة يسعى لتحقيقها فيزداد غبطة ورضاء عن نفسه . أما الرجل الاعزب فهو يسير بقاربه فى خضم الحياة بلا دفة ولا شراع ، ويظل طوال حياته تحت رحمة الأمواج المختلفة تدفعه الى حيث تشاء . . ولكنى مع ذلك لن انصح للشاب الواقف على ابواب المستقبل بأن يقبل على الزواج الا اذا كان له دخل يكفيه ويكفى شريكته ويتيح لهما

حياة كريمة. فليس هناك ماينتقص من أسباب السعادة الزوجية مثل شدة العوز والاحتياج والشعور بمرارة الحرمان .. والذين يقولون ان الحب وحده كفيل باسعاد الزوجين لاينظرون الى بواطن الامور وحقائق الاشياء . وقد كان مثل هذا القول جائزا ومقبولا فى الجيل الماضى عندما كانت تكاليف الحياة ميسورة ومطالب الاسرة محدودة . أما الآن فليس لمثل هذا القول من جدوى أو فائدة سوى تخدير الشعور واعانة الشبان على احتمال ما قد يكابدونه من نكد العيش وقسوة الحياة

وقد لاحظت فى أثناء حياتى كطبيب ان من أهم العوامل التى تهدد سعادة الشبان والشابات فى حياتهم الزوجية تدخل الآباء والامهات فى شؤونهم . فالاب الذى تعود أن يتقبل فروض الطاعة من ابنه وهو فى كنفه يريد ان يفرض عليه نفس هذه الطاعة بعد زواجه واستقلاله بشؤون نفسه . والام التى تعودت أن تستأثر بحب ابنتها أو ابنها لا تريد أن تعترف بحقوق الزوج أو الزوجة . ويعتقد الآباء والأمهات حين يتدخلون فى شؤون أبنائهم وبناتهم أنهم يفعلون ذلك بوازع من الحب والرغبة فى اسداء النصح اليهم . ولكن الحقيقة المجردة عن



التمويه والتى يؤيدها علم النفس الحديث أنهم يفعلون ذلك بدافع من الانانية المقنعة حينا وحب التسلط حينا آخر .. فنحن نستطيع أن نحب أولادنا ونسرف فى حبهم دون أن نتدخل فى شؤونهم .. حتى اذا جاءوا يوما الينا فتحنا لهم قلوبنا وقدمنا لهم كل ما نستطيع من معونة أو مشورة اذا كانوا فى حاجة الى شىء من ذلك . هذا مع العلم بأن الابناء حين يبلغون مبلغ الرجال يميلون بطبيعتهم الى شق طريقهم وحدهم ، واحراز تجاربهم بأنفسهم واصلاح أخطائهم بأيديهم، فلنتركهم يسيرون على بركة الله فى طريق الحياة والسعادة دون أن نقيدهم بآرائنا ، فقد خلقوا كما قيل لزمان غير زماننا

دكتور كامل يعقوب

■ روى أحد الأطباء الشرعيين أن أما استعملت مسحوق حامض البوريك لتخفيف آلام تسلخ فى فخذى طفلها فلم تمض ساعات حتى قضى الطفل نحبه . وقد دل تشريح الجثة على أن سبب الوفاة تسمم بحامض البوريك



السجاير والصحة

اجرى احد معاهد البحوث بعض التجارب لمعرفة اثر التدخين فى الجسم ، فتبين ان حساسية النساء للنيكوتين تزيد كثيرا على مثلها عند الرجال ، وبذلك عرف لماذا كانت المرأة اسرع من الرجل تعلقا بالتدخين وابطأ اقلاعا عنه بعد تعوده ، كذلك اثبتت هذه التجارب ان مقاومة آثار التدخين فى الجسم تبدو ـ خلافا لما يظن ـ اقوى لدى من جاوزوا سن الاربعين منها لدى من لم يبلغوها ، اذ تبين من فحص هؤلاء وهؤلاء ان آثار تغير الدورة الدموية فى اصابع اليدين والقدمين وسطح الجلد اقل عند المتقدمين فى السن منها عند الشبان . كما اتضح ان المرشحات المثبتة فى نهاية لفائف التبغ لا تقلل نسبة النيكوتين الذى يصل الى الرئتين . ويقول احد الاخصائيين فى امراض الحنجرة ممن اشتركوا فى هذه التجارب : « ان النيكوتين ليس هو الذى يثير انسجة الحلق ، وانما تثيرها سرعة التدخين .

فعدم الاحتراق الكامل لمادة السليلوز فى التبغ يسبب تراكم بعض المواد المثيرة على الحلق. وكلما اسرع المرء فى التدخين ، قل احتراق السليلوز »

ازالة الشعر الزائد

اجرت احدى الاخصائيات فى الامراض الجلدية والتجميل ، عدة بحوث عن وسائل ازالة الشعر الزائد من الوجه او الجسم ، خلصت منها الى ان افضل طريقة لذلك هى قتل جذور الشعر بالكهرباء ، وذلك بواسطة ابرة رفيعة يضعها اخصائى فى القناة التى تنبثق منها الشعرة ، ثم يمرر بها تيار ضعيف فيقتل الجذور . وتقول هذه الباحثة : « انه يحسن الاكتفاء باستئصال خمس عشرة شعرة فى الجلسة الواحدة ، ضمانا لعدم تخلف اى اثر يشوه الجلد» . كما تؤكد ان طريقتها المبتكرة هذه تزيل الشعر نهائيا ـ لامؤقتا كما تفعل اشعة « X » ـ وفى الوقت نفسه لا ينجم عنها ما قد ينجم عن استعمال هذه الأشعة من تجعيد او خشونة اوتعرض للاصابة بالسرطان

دواء لقرحة المعدة

المعتقد ان اضطراب الأعصاب يسبب زيادة افراز الأحماض فى المعدة مما يسبب القروح . وقد

اكتشف لفيف من اساتذة جامعة شيكاغو دواء يطلق عليه اسم « بامين » Pamine ظهر انه من أقوى العقاقير لتهدئة الأعصاب . وبذلك يوقف زيادة افراز الحامض في المعدة عند المصابين بالقرحة ، أو ذوى الاستعداد للاصابة بها مما يعجل بشفائها أو يحول دون الاصابة بها . والعيب الوحيد في هذا الدواء أن الذين يستعملونه يشكون من جفاف الفم والحلق

تخلخل الأسنان

أعلن الدكتور « لويس بوم » من جامعة كاليفورنيا انه اكتشف شبكة من الأنسجة الدقيقة تربط بين انسجة اللثة والسطح الخارجي للأسنان ، وهذه الشبكة هي خط الدفاع ضد البيوريا وامراض اللثة الاخرى . وقد أثبتت التجارب التي اجريت على الحيوانات أن نقص فيتامين C يعجل بتحلل هذه الأنسجة مما يسبب تخلخل الاسنان وحدوث فجوات باللثة ، كما أن الصدمات الشديدة قد تمزق هذه الأنسجة وتمهد للاصابة بالبيوريا

علاج شلل الأطفال

اكتشف الدكتور « جوناس سولك » فاكسينا يعرف باسمه ثبت أنه مضاد لفيروسات الشلل بأنواعها الثلاثة . وقد جرب بنجاح كبير في علاج ١٦١ مريضا ، دون أن يصحب بمضاعفات . وهذا الفاكسين يستخلص من انسجة كليتى القردة ، ولذلك ما زال انتاجه قليلا ، ولكن العلماء يرجون أن يتمكنوا قريبا من انتاجه في المعمل أو بوسائل أخرى ، بوفرة تفي بحاجة ملايين الاطفال الذين يتعرضون لعدوى هذا المرض

اللبن في الظلام

قامت احدى الهيئات العلمية باجراء بحوث على اللبن لمعرفة العوامل التي تقلل من قيمته الغذائية وتؤثر فيما يحتوى عليه من فيتامينات ، فظهر أن تعرضه لضوء الشمس وقتا طويلا ـ سواء في الصيف أو الشتاء ـ يفسد نسبة غير قليلة من محتوياته من الفيتامينات ، كما يحدث تغييرا في طعمه . ويعزو الباحثون هذا التغيير الى أثر الضوء على بروتين يحتوى عليه اللبن اسمه « متيونين » Methionine

الصلع وضوء الفلورسنت

اصيبت عاملة تليفون في الثامنة عشرة من عمرها ، تشتغل ليلا في احدى المؤسسات بصلع جزئي ، بعد أن استبدلت المصابيح الكهربائية العادية في الغرفة التي تعمل بها بمصابيح « فلورسنت » . وقد حفز ذلك أحد الباحثين الى دراسة آثار ضوء « الفلورسنت » على شعر الرأس ، ودلت تجاربه الطويلة ، على أن هذا الضوء لا يضر الشعر ، بل انه على النقيض من ذلك يفيده ، اذ يحتوى على نسبة ضئيلة من الاشعة فوق البنفسجية تقوى بصيلات الشعر

صبي يسعد مئات المرضى

ادي ديفورشاك » صبي امريكي فقير ، في الثالثة عشرة من عمره ، التحق باحدى المدارس الثانوية منذ ثلاث سنوات . وكان يحصل على نفقاته من بيعه الصحف الصباحية قبل موعد دخول المدرسة ، فحدث يوما أن كان في احدى المصحات الخاصة بمشوهي الحرب ، لبيع الصحف فيها ، فشاهد مريضين : أحدهما اصيب في معارك أوربا خلال الحرب الأخيرة بشظية بترت احدى ساقيه وشلت الأخرى ، والآخر اصيب عقب اشتراكه في الحرب الكورية باضطراب عصبي يستلزم بقاءه بالمصحة وقتا طويلا

ولاحظ الصبي أثناء حديثه معهما ان هذا الحديث قد ادخل على نفسيهما شيئا من العزاء ففكر فيما يستطيع أن يصنع للترفيه عن أمثالهما . وما كاد يغادر المدرسة آخر النهار ، حتى أسرع الى المصحة حيث زار الجنديين اللذين قابلهما في الصباح هناك ، وصرح لهما ولزملائهما في العنبر الذي ينزلان فيه بانه حضر ليقرأ لهم فصولا من



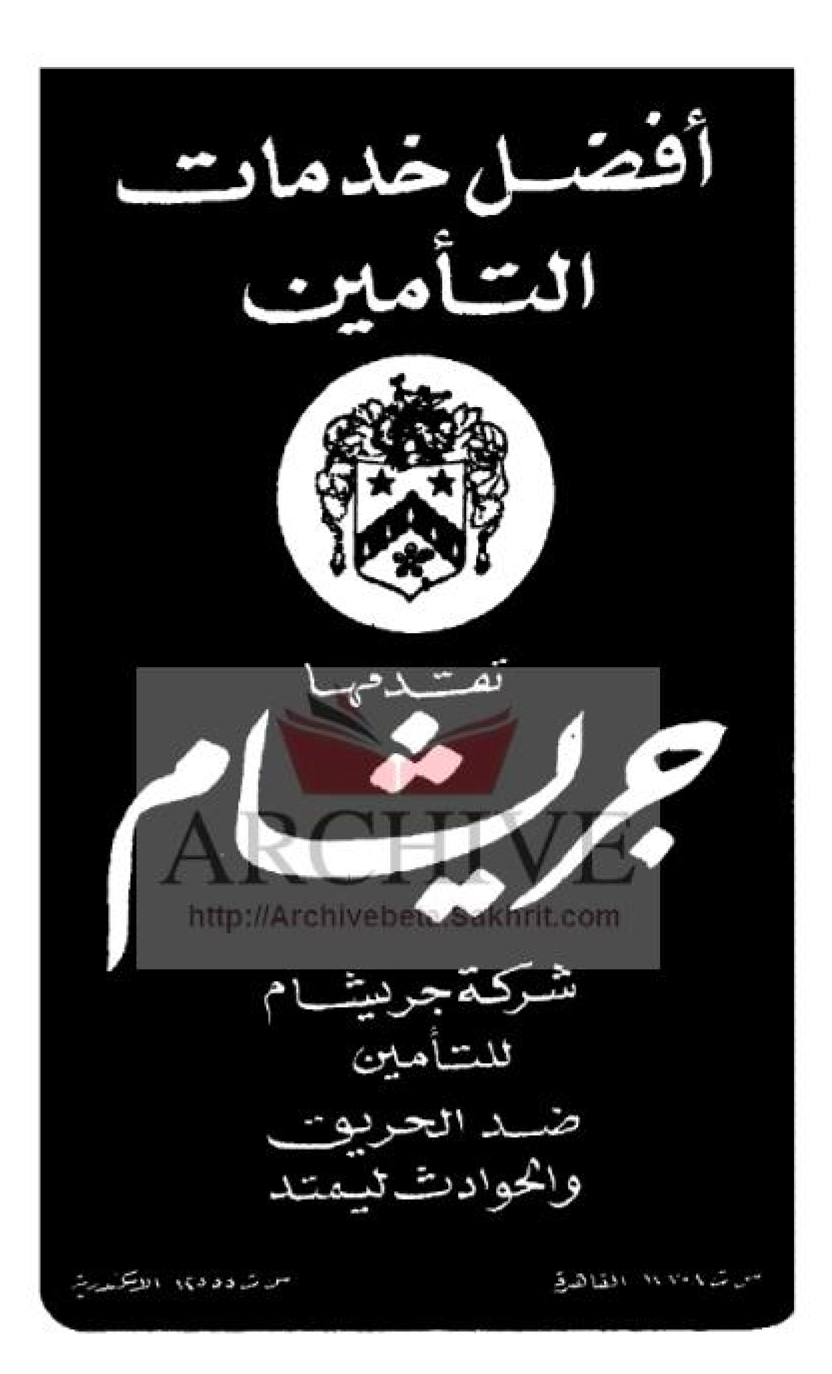
المجلات والصحف ، رغبة منه في تسليتهم وادخال السرور الى نفوسهم !

واخذ يقرأ في شجاعة وهدوء بصوت مرتفع ، فلم يمض قليل حتى كان الجميع يصغون اليه معجبين مغتبطين

ومنذ ذلك اليوم ، تعود الصبي أن يتوجه الى المصحة بانتظام بعد انتهاء الدراسة مرتين في الاسبوع ، لكي يقضي بها ساعة يقرأ المرضى خلالها فصولا شائقة من المجلات والكتب التي كان يستعيرها من المكتبة ، وبمرور الايام أصبح بمثابة الأخ الصغير لكل مقيم بالمصحة .

وحينما اكتشفت ادارة الجيش كيف استطاع هذا الصبي أن يقوى الروح المعنوية بين نزلاء المستشفى ، قررت ان توسع دائرة اخوته وزمالته حتى تشمل الجنود المصابين في جميع ارجاء العالم ، فخصصت نصف ساعة في كل أسبوع يذيع فيها مقتطفات من الصحف والكتب !

وقررت ادارة الجيش للصبي مكافأة عن اذاعاته هذه ، ولكنه لم يقبلها ، وطلب تحويلها الى الملاجيء !


أفضل خدمات
التأمين
تقدمها
جريشام
شركة جريشام
للتأمين
ضد الحريق
والحوادث ليمتد



متاعب الجلد في الشتاء

بقلم الدكتور محمد الظواهرى
أخصائى ومدرس الأمراض الجلدية بكلية الطب

الشتاء موسم لبعض الامراض الجلدية ، اذا توافرت مسبباتها لم يأمن المرء الاصابة بها حتى يدفأ الجو من جديد

فذوو البشرة الدهنية الذين تتكون على جلدة رأسهم قشور ، تتفاقم حالتهم شتاء حتى لتتساقط هذه القشور على اكتافهم عند تمشيط شعرهم ، بل قد تنضح رؤوسهم افرازا دهنيا لزجا يتلبك به شعرهم فيبدو فى هيئة خصلات متماسكة ، أو تصاب من جرائه جلدة الرأس بالبثور والتقيحات ، وهذه هى الاكزيما الدهنية

ولعلاج هذه الحالة يستعمل مرهم مكون من الكبريت المرسب وحامض الساليسيليك بنسبة ٢ ٪ لكل منهما ، و٥ ٪ زيت خروع فى فازلين ، تدهن به جلدة الرأس ليلتين كل اسبوع ثم تغسل بالماء والصابون فى الصباح التالى

واذا كان الشعر جافا فننصح بعمل دهان من المواد الآتية للتطرية والنعومة :

روح لاوندة : جزء — زيت خروع : جزءان — كؤول نقى : ١٧ جزءا — برافين سائل : ٨٠ جزءا

وللمحافظة على طراوة البشرة شتاء ننصح باستعمال صابون يحتوى على نسبة من المادة الدهنية أعلى مما يحتويه الصابون الذى يستعمل صيفا ، حتى لاتزداد البشرة جفافا فوق الجفاف الذى يلحق بها من جراء الطقس الشتوى

وتعالج البشرة الجافة بكريم يحتوى على ماء البوريك واليوسيرين والفازلين

أما بشرة الوجه الدهنية فتعالج بدهان مجفف يحوى بعضا من الكبريت ، والافضل أن يكون مركبا كؤوليا

وكثير من الناس تجف جلودهم فى الشتاء الى درجة التقشر ، أو يصابون « بالقشف » ، خصوصا فى الأجزاء الظاهرة من أجسامهم كالوجه واليدين . واهم اسباب القشف هى شدة البرودة ، وتعرض الجلد لتيارات الهواء الباردة ، وقلة افراز العرق ، وضعف البشرة ، وبطء الدورة الدموية فى الأوعية الخارجية ويزيد فى جفاف البشرة نقص بعض العناصر الغذائية مثل فيتامين « ا »

وكثرة الاغتسال بالماء ، والصابون الرخيص

وخير وسائل الوقاية من الاصابة بالقشف هي - بطبيعة الحال - تحاشي مسبباته هذه . اما علاجه فبدهان مكون من مقدار من حامض ساليسيليك بنسبة ٢ ٪ ومقدار مساو له من جليسرين النشا ، يستعمل المخلوط مرة أو مرتين يوميا ويزال بالماء الفاتر . وننصح بعدم استعمال الصابون حتى تزول الحالة تماما ، وبتعاطي قرص ٥٠ مليجرام من حامض النيكوتنيك ثلاث مرات يوميا ، وكذلك كبسولة من فيتامين « ا » تحتوي على خمسين الف وحدة مرتين يوميا

ويحسن بضعاف البنية والذين يتعرضون في الشتاء لجفاف البشرة والقشف ، أن يتحروا في غذائهم في هذا الفصل احتواءه على المواد الدهنية التي تعوض نقص فيتامين « ا » الذي يطرى الجلد ، وعلى زيت كبد الحوت العظيم الفائدة خصوصا للأطفال لاحتوائه على كمية كبيرة من فيتامين « ا » و «د» . وعلى العموم فالفاكهة والخضروات تفيد كثيرا في الشتاء بما تحويه من مواد غذائية قيمة وفيتامينات . والمواد الزلالية واللحوم هي الاخرى كبيرة الفائدة في هذا الفصل لأنها تنتج طاقة تساعد على زيادة النشاط والتدفئة وهذا بدوره يعين على مقاومة بعض أمراض الشتاء ومتاعبه مثل الحكة وتورم الاصابع والاطراف من جراء البرد

محمد الظواهري

أخبار طبية

◘ يرى أحد العلماء أن من أهم عوامل إدمان الخمر نقص الفيتامينات بالجسم .. فسوء التغذية يحث على الأدمان ، والإدمان يزيد حالة نقص التغذية سوءاً ، وهكذا تنشأ حلقة مفرغة . وقد ظهر أن علاج نقص التغذية بالفيتامينات كثيراً ما يفيد في تخفيف الميل إلى شرب الخمر ، وخاصة إذا لم يكن قد وصل إلى مرحلة الإدمان

◘ يقول أحد الأخصائيين في أمراض النساء إن نسبة كبيرة من حالات « توعكات » الصباح التي تصيب الحوامل هي حالات وهمية ترجع إلى إيحاء أمهاتهن ومعارفهن من السيدات !

◘ ينتج أحد معامل الأدوية دواء للكحة في صورة قطعة حلوى حول عود من الخشب « مصاصة » ليستحلبها الطفل وقتاً طويلا حين يكون مصاباً بالبرد !

◘ يعالج أحد كبار الجراحين الآن تصلب شرايين الساق بقطع الأجزاء المتصلبة منها ليضع بدلها أجزاء من شرايين أخرى سليمة منقولة من جهات أخرى من الجسم . وقد نجحت التجربة واستطاع المرضى الذين أجريت لهم هذه الجراحة أن يستأنفوا أعمالهم بعد أن كانوا عاجزين عن الحركة

◘ تنتج بعض معامل الأدوية الآن دواء « الكلورومبستين » - وهو من قاتلات الميكروب المفيدة في كثير من حالات الحمى - في صورة سائل كالكريمة لذيذ الطعم ، حتى يستسيغه الأطفال الصغار الذين يتعذر عليهم ابتلاع الكبسولات !

كيف تستمتع بغذائك

بقلم الدكتور كمال موسى

أخصائي الأمراض الباطنية بمستشفى حيات العباسية

من الحقائق الثابتة ان الجسم السليم ثمرة الغذاء الصالح ، وان العقل السليم فى الجسم السليم ، وان درجة مقاومة الجسم للعدوى تتفاوت بحسب حالته الغذائية

واختيار ألوان الطعام وطريقة تحضيرها وتقديمها للتناول أمور لا تقل فى أهميتها عن قيمة الطعام الغذائية

فالملاحظ ان أفراد الطبقة العاملة كثيرا ما يتناولون غذاءهم باردا او خاليا من الحساء الدافىء أو الفاكهة أوالخضروات ، وان كثيرا من الموظفين يعتمدون فى غذائهم على « الساندوتش » أو اللحوم والاسماك المحفوظة ، والقليل من الناس من يتناول اللبن الحليب أو الزبد الطازج بقصد تعويض المادة الغذائية التى فقدها السمن بعد قدحه

وطريقة تحضير الطعام تجعله اما شهيا أو غير مستساغ .. محتفظا بعناصره الغذائية أوخاليا من بعضها كالفيتامينات

وينبغى أن يراعى المرء فى تناول ألوان طعامه ترتيبها ، بحيث يسهل على المعدة هضمها ، فلا يبدأ وجبته بالصنف الذى ينبغى أن يختمها به . وفيما يلى مثال للترتيب الصحيح الذى يجب مراعاته عند تناول ألوان الطعام ، لكى يستفيد الجسم من وجبة الغذاء أكبر فائدة مستطاعة :



فاتح الشهية : المقصود به تنبيه العضلات والغدد الموجودة فى المعدة لكى تتهيأ لاستقبال أصناف الوجبة الاساسية بعصاراتها الهاضمة . واحسن ما يؤكل لفتح الشهية الطماطم الطازجة والليمون والسلاطة الخضراء والخيار . ويلاحظ أن الاكثار من الخل والتوابل يضر بعملية الهضم بدلا من أن يفيدها



الحساء : الغرض منها تدفئة الاوعية الدموية التى فى الفم والمعدة وما تحتويه من توابل خفيفة يساعد فاتح الشهية فى تنبيه الغدد ، وكلما

قلت المواد الغذائيـة التي تحتويها زادت فائدتها ، فليس المقصود بها التغذية ولا الاشباع بل اعداد المعدة للهضم ، وتزويدها بمقدار كاف من السوائل التى تلزمها فى الساعة التي تلى تناول الطعام

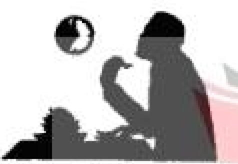


صنف وسط الوجبة : وهو ايضا لايقصد منه التغذية ولا الاشباع بل تمضية بضـع دقائق ريثما تنتهي عمليـة فاتح الشهية والحساء من تنشيط غدد اللعاب والمعدة . واحسـن المواد التى تنتخب لهذه الغاية هى المواد قليلة القيمة الغذائية والسـهلة الهضم التى لا تتعب فى المضغ ، والتى تستغرق بعض الوقت فى تحضيرها اثناء الوجبة واكلها ، مثل الجنبرى والخرشوف المسلوق

الصنف الاساسى : يشترط فيه احتواؤه على مواد غذائية غنيـة بالبروتينات (المواد الزلالية) والدهن والموادالنشوية ، ولذلك كان الاساس فيه هو اللحم مضـافا اليه الخضر والمرق وبه المـادة الدهنيـة

أما الخضر فتحتوى على الالياف التى تسهل عملية الهضم وتمنـع الامسـاك الذى يعـانى منه من لاياكلونها ، وبها يستساغ تنـاول الدهن اللازم لذوى الاعمـال التى تستنفد طاقة بدنية كبيرة والصغار الذين من الصعب اشباعهم . ولما كانت الخضروات تحتوى على كثير من الامـلاح ، فيجب الا تكثر من اضافة الملح اليها تحاشيا من اجهاد الكلى

وأما المرق وهو السـائل المكون لصنف الاساسي ، ففائدته تسهيل مضغ الصنف الاسـاسى وبلعه ، واستبقاء الشهية لتناوله ، وحث الغدد على المضى فى عملها من افراز السوائل الهاضمة . وكلما احتوى المرق على مادة دهنية قليـلة كان ذلك داعيا لتناول كمية اكبر من الغذاء



الحلو: يفيد السكر فى ابطاء وقف الافرازات حتى يتم الهضم على مهل، فهو يقوم بدور «الفرملة» فى الهضم. ومن هنا ينبغى عدم البدء به أو تناوله اثناء الطعام

وعلى العموم فالافضل أن تكون الانواع المختارة لهذا الجزء من الوجبة من تلك التى تحتاج الى وقت طويل فى هضـمها ، حتى لا تفرغ المعدة بسرعة ويشعر الانسان بالجوع ويحتاج للأكل بين الوجبات الاساسية اذ من المستحب عدم تناول اغذية بين الوجبات ، وان تكون لتنـاول الطعام مواعيد محددة

كمال موسى



يشترك فى الرد على هذه الاستشارات حضرات الأطباء الآتية أسماؤهم ، مرتبة بحسب الحروف الأبجدية :

الدكتور ابراهيم فهيم
» أحمد فهيم
» أحمد منيسى
» أنور المفتى
» صادق محبوب مشرقى
» صلاح الدين عبدالنبى
» عبد الحميد مرتجى
» عز الدين السماع

الدكتورة عظيمة السعيد

الدكتور كامل يعقوب
» كمال موسى
» محمد الظواهرى
» محمد رضوان قناوى
» محمد شرقى عبد المنعم
» محمد محمود فهمى
» محمد مختار عبداللطيف
» محمد عبد العاطى
» محمود حسنين
» يحيى طاهر

ضمور العضلات

● منذ ثمانية اعوام ، واطراف جسمى واعصابه ومفاصله تضعف وترتخى تدريجا حتى لم اعد استطيع المشى او الجلوس بغير معاونة ، بل ان ساقى اذا كانتا ممددتين صعب على ضمهما بغير مساعدة . وقد اصبح اخيرا من المتعذر ان تصل يدى الى فمى اثناء الاكل بغير معاونة ذراعى اليسرى. والعجيب ان لى اخا اصغر ، اصيب اخيرا بنفس الداء . هذا مع العلم باننا لا نشعر باى الم ، وحالة التفكير وقوة الحواس جميعا طبيعية . فما سر هذا الداء وهل يمكن علاجه ؟

محمد بن احمد الجيهانى — ليبيا

— هذه حالة ضمور فى العضلات ، وهى من الأمراض الوراثية التى تظهر بين الخامسة والخامسة عشرة من العمر ، وأعراضها ضمور مستمر فى العضلات يبدأ فى عضلات الكتفين أو الفخذين أو عضلات الوجه والرقبة ثم يمتد إلى العضلات الأخرى. وينتج عن هذا الضمور ضعف الحركة فيصعب المشى . وفى حالة ضمور عضلات الفخذين ، قد يعجز المريض عن النهوض من موضعه بغير معاونة ، وقد ينتهى به الأمر إلى العجز عن المشى

ويفيد المريض فى هذه الحالة استعمال حقن فيتامين ب ٦ B6 وفيتامين E والحقن التى تحتوى على مادة « ادينوزين تريفوسفات » Adenosine Triphosphate مثل حقن « ديناڤيز » Dynavis حقنة فى العضل يوميا

التهاب سلسلة الظهر

• اصبت بالتهاب فى سلسلة الظهر ، فعملت لى « جاكتة » جبس ، ظلت ثمانية اشهر ، وبعد أن شفيت من الالتهاب انتابنى ضعف شديد وانيميا حادة . وقد مر عام لم يزد فيه وزنى كيلو جراما واحدا . فبماذا تشيرون ؟

عزام — المنيرة

— ينبغى أن تعرض نفسك على أخصائى فى الأمراض الباطنية لتحليل الدم ومعرفة درجة حدة الأنيميا ، حتى يتسنى علاجها بمقادير الحديد المناسبة وحقن خلاصة الكبد وفيتامين ب ، وحقن كالسيوم مع فيتامين ج ورادبو مولت ، وبعض فاتحات الشهية . على أنه من المهم التزام الراحة والرياضة فى الهواء الطلق والتعرض لأشعة الشمس وتجنب السهر والقلق والاجهاد

النمش

• اننى شاب فى السابعة عشرة من العمر ، تظهر فى وجهى منذ الطفولة بقع سوداء تشبه حبات العدس ، وهى لا تؤثر فى صحتى ولكنها شوهت وجهى ، فهل من علاج لازالتها والحيلولة دون تكاثرها ؟

م . م — طالب بالمعلمين العامة ببنى سويف

— هذه البقع هى النمش ، وهى ترجع الى حساسية الجلد للضوء ، وخاصة للأشعة فوق البنفسجية ، ولذلك تظهر فى الأماكن المكشوفة من جسم الانسان ، وخاصة فى فصل الصيف وعند التعرض للشمس . وللوقاية منها ننصح بوضع غسول يحتوى على ١٥ ٪ حامض « البارا أمينوبنزويك » فى ٧٠ ٪ كحول ، على الأماكن المعرضة للشمس ، قبل التعرض لها ، حتى تحجب الأشعة البنفسجية عن البشرة

أما العلاج ، فطرقه شتى وكثيرة وشاقة ، ويترك تقديرها للاخصائى حسب الحالة

ديدان الأذن

• يشكو بعض الفلاحين ببلدتنا احيانا من حكة شديدة بداخل الأذن ، فيذهبون الى فتاة قروية تقوم بادخال انبوبة من الصفيح فى الأذن . وبعد ان تمتص هواءها بقوة ، تخرج الانبوبة وتنفخها ، فيخرج منها دود أبيض اللون اشبه بديدان الجبن . ولم اكن اصدق ذلك ، حتى آلمتنى أذنى يوما ، فذهبت الى الفتاة فاخرجت من أذنى اليسرى ثلاث دودات ومن اليمنى دودتين فما راى الطب فى هذه الديدان وكيف يمكن القضاء عليها ، علما بان أذنى ليست بها جروح او تسلخات حتى يمكن ان يقال أن هذه الديدان نتيجة لتقيح الجروح مثلا

محمود عرفة — الرحمانية — بحيرة

— تظهر هذه الديدان بداخل الأذن نتيجة لدخول صغار الذباب فى القناة الداخلية ، عندما تكون بها افرازات أهمل تنظيفها ، ويضع الذباب بويضاته داخل الأذن ، وتظل كذلك حتى يحين موعد تفريخها . ولعلاج هذه الحالة ، يلزم تنظيف الأذن ، ثم وضع نقط كحولية (يحضرها الصيدلى حسب الفارماكوبيا المصرية ، واسمها الطبى Alcoholic Ear Drops) بالأذن صباحا ومساء . ويستحسن وضع قطعة من القطن فى الأذن لمنع دخول الذباب حتى يتم تنظيفها

كثرة البلغم

• اشكو من بلغم شديد بعد تناول اى طعام مع سعال خفيف متتابع ، وشهيتى للطعام ضعيفة ، فهل هذه اعراض درن ؟

ح . ١ . ١ — مؤمن بالله

— السعال الخفيف وفقدان الشهية يكونان بعض الأعراض لأمراض كثيرة ، معظمها حميد العاقبة ، ينشأ عن نزلات برد

وللتحقق من عدم وجود سبب خطير — كالدرن — يلزم استشارة طبيب باطنى ، ثم تحليل البصاق وعمل أشعة للصدر اذا لزم الأمر

ردود خاصـــة

احمد حسنين ـ مصر الجديدة : آلام الصدر التى تشكو منها ـ فى مثل سنك المبكرة ـ يغلب أن تكون نتيجة روماتيزم عضلى.فعليك بتعاطى حبوب « ساليسيلات الصودا » حبة بعد الأكل ثلاث مرات يوميا ، واستعمال دهان « سبيروزال » فى موضع الألم

ف ٠ يوسف ـ بغداد : ما دام السعال قد ازمن معك ، فيحسن الكشف على الصدر بالاشعة ، وفحص الأنف والزور والجيوب الأنفية عند اخصائى

قارىء ـ الفيوم : لتخفيف حدة البواسير ، يحسن تعاطى ملعقة كبيرة من زيت البرافين عند النوم ، واستعمال مرهم « ميدى » فى فتحة الشرج قبل النوم وعند اليقظة ٠ فاذا لم تتحسن الحالة ، يمكن استئصال الزوائد بعملية جراحية

م ٠ ف ٠ م ـ دمياط : يلجأ البعض الى الاتصال الجنسى كواجب عليه أداؤه ، فيشعر بنفس الاعراض التى ذكرتها ، فى حين انه اذا ترك المسألة الجنسية للطبيعة ، ولم يلجأ اليها الا مع الرغبة الشديدة والاشتهاء الملح ، فانه يشعر بالراحة الذهنية والجسمية بعدها

نديمة ٠ ع ٠ ك ـ دمشق : يغلب أن تكون شكواك راجعة الى التهاب فى الاعضاء التناسلية الخارجية ، ويفيدك استعمال الغسولات المطهرة٠ ولعلاج عسر الهضم أثناء الحمل، تغذى وجباتك، وقلل من النشويات والسوائل وخصوصا عند اليقظة من النوم ، ولا بأس من استعمال بعض العقاقير الهاضمة مثل مزيج الراوند والصودا

م ٠ س ٠ ص ـ المملكة السعودية : هذه أعراض نفسية كثيرا ما تنتاب السيدات والآنسات ، وهى تزول بعد الحمل ٠ والى أن يتم ذلك يمكن تناول دواء مسكن مثل البروموور والفاليريانا ، واستعمال فيتامين ب المركب

ع ٠ ص ٠ ن ـ قارىء بسوريا : الالم الذى تشكو منه فى أسفل الظهر عند الوقوف والمشى فقط يستلزم عمل صورتى اشعة جانبية وامامية للفقرات القطنية ، ثم اعرض نفسك ومعك الصورتان على اخصائى فى جراحة العظام

حكيمة ـ طنطا : لا داعى للتخوف من قلة كمية العادة ، فهذا كثيرا ما يكون رد فعل طبيعى لبعض الامراض العامة أو النفسية ، ويكون الجسم فى هذه الحالة محتاجا للدم الذى يذهب هباء أثناء الحيض ٠ افحصى نفسك جيدا ٠٠ الصدر والكلى وهيموجلوبين الدم ، ولا تلجئى الى الهرمونات فهى تضر أكثر مما تفيد

ص ٠ ع ـ دمشق : تقشر الجلد عند الاصابع وفى باطن الكف ، نوع من الاكزيما الجافة ٠ افحص الزور واللوز ومنطقة الأنف ، فقد تكون هناك بؤرة ترجع اليها هذه الحالة ٠ ننصح بأخذ حقن كلسيوم مع فيتامين ث C ١٠ سم ١٠ ٪ حقنة فى الوريد كل ثانى يوم، واستعمال مرهم حامض الساليسيليك بنسبة ١٪ كدهان لليدين مرة يوميا قبل النوم

آنسة س ٠ ع ـ المنصورة : اسوداد الفخذين نتيجة التهاب من الاحتكاك وخاصة أثناء المشى ٠ ننصح بدهان المنطقة الملتهبة بمرهم حامض الساليسيليك مرتين يوميا مع تعاطى أقراص فيتامين ث ، قرص ثلاث مرات يوميا

آنسة ن ٠ م ٠ ف : ليس شعر الوجه الذى تشكين منه راجعا الى تأثير الكهرباء عند علاج حب الشباب ، ولكنه نتيجة اضطراب فى الغدد الصماء بالجسم.لذلك يلزم استشارة اخصائى فى الغدد

المحامى ف ٠ ع ـ العراق : يلزم تحليل الدم للتأكد من الاصابة بميكروب الملاريا ، وعلاج الملاريا يستلزم عناية خاصة أثناء نوبة المرض الحادة ، ثم تعاطى « كورس » كينين لمدة ثلاثة أشهر ، ثم يحلل الدم بعد ذلك مرة كل ستة أشهر ، ويعطى علاج خاص يتوقف على نتيجة هذا التحليل ٠٠ يلزم أن تستشير اخصائيا فى الامراض الباطنية

محمد البكرى ـ ارمنت : نشير عليك بتحليل البراز والبول تحليلا كاملا ، وكذلك الدم كلا ونوعى ٠ ومع ذلك ، فالاعراض التى ذكرتها قد تكون أعراض التهاب مزمن بالزائدة الدودية ، يتقرر على ضوء نتيجة الابحاث السابقة والكشف الاكلينيكى

ف · ف ــ الاقصر : ظهور البقع الحمراء على الجلد عند مجرد اللمس نتيجة زيادة فى حساسيته ينتج عنها ارتيكاريا. ننصح بتعاطى أقراص « تجاثن » Tagathen قرص ثلاث مرات يوميا لمدة ثلاثة أسابيع مع علاج اللوز والامتناع عن أكل البيض والسمك والموز والحوادق والشكولاتة

قارئة ــ القاهرة : لعلاج البشرة الدهنية ، يلزم الامتناع عن الدهنيات والاقلال من النشويات ·ويفيدك التدليك بقطعة من القطن مبللة بماء الكولونيا ثلاث أو اربع مرات يوميا، كذلك يلزم ممارسة بعض التمرينات الرياضية

ع · متولى ــ دمنهور : حالتك تستلزم المبادرة باستشارة جراح ، وحتى يتسنى لك ذلك ننصح بتعاطى حقن « ستربتومسين » جرام واحد ، حقنة فى العضل يوميا

ا · خميس ــ حائر : صغر عضو التناسل قد يرجع الى عوامل وراثية أو الى اضطراب فى افرازات الغدد الصماء · ننصح بتعاطى حقن سترانديل ٢٥ ملليجرام ، حقنة فى العضل كل ثلاثة أيام ولمدة ثلاثة اشهر

عبد القادر عبد الله ــ اديس ابابا : ننصح بفحص الصدر بالاشعة وكذا المعدة وعمل فحص للدم كلى ونوعى ومعرفة سرعة ترسيبه وعلى ضوء هذه الابحاث يمكن تشخيص المرض

ع · م · ح ــ الفيوم : لعلاج سقوط الشعر بغزارة فى مثل سنك ، دلكى فروة الرأس بمحلول « توتوسكالبين » مرتين يوميا ، مع تعاطى حقن فيتامين ب المركب ، حقنة عضلى فى العضل كل ثانى يوم

يوسف نجيب ــ العريش : مرض التيفود من أهم مسببات سقوط الشعر · ننصح بتدليك فروة الرأس بغسول « تريكوفيلينا » مرتين يوميا مع تعاطى أقراص فيتامين ث وفيتامين ب المركب ، قرص من كل نوع ثلاث مرات يوميا

ابراهيم عبد الحميد ــ البصرة : المرض الذى ذكرته لا يستطيع تشخيصه الا أحد الاخصائيين فى الامراض الجلدية ، وان صح تشخيص الطبيب الذى فحص المريض ، فهذا المرض لم يتوصل الطب بعد الى علاجه

سائل خجول ــ بغداد : أفضل علاج للوشم، ازالته عند اخصائى فى جراحة التجميل، فهذا أسلم طريق

ع · ع ــ الفرات : لعلاج البقعة الداكنة التى ظهرت فى الشفة ، ننصح بعدم التعرض للشمس ، مع تدليك البقعة بمرهم يحتوى على ٢٪ من حامض الساليسيليك و ١٠٪ تحت نترات البزموت فى فازلين مرتين يوميا، وكذلك يلزم تعاطى فيتامين ث C قرص ٢٥٠ ملليجرام ثلاثة مرات يوميا حتى تزول البقعة

غ · البدراوى ــ بغداد : حالتك شفيت ، وما تشكو منه ليس سوى أعراض طبيعية · ولزيادة التأكيد ، نرجو عمل تحليل لسائل البروستاتا وعصيرها عند اخصائى فى التحليل· وزيادة فى الاطمئنان ، يمكنك أخذ «كورس» «اوريوميسين» بمقدار كبسولة ٢٥٠ ملليجرام كل ست ساعات لمدة اربعة أيام

م · غ · ف ــ سوريا : الخصية المعلقة فى تجويف البطن تحتاج لعملية جراحية بسيطة لانزالها فى مكانها الطبيعى فى الكيس

ع · ن ــ السودان : حالتك تحتاج الى فحص ، فاذا لم يتيسر لك ذلك ، فلا مانع من أخذ حقن هرمونات « خلاصة المبيض » بمقدار ملليجرام واحد فى كل حقنة ، ليؤخذ منها خمس حقن فى العضل فى كل شهر لمدة ستة اشهر

محى الدين ــ سوريا : نرجح أن تكون شكواك نتيجة اضطراب فى الهضم وتجمع الغازات فى المعدة · وما دام القلب سليما فلا تخش شيئا لان الخوف والقلق يؤديان الى خفقان القلب أحيانا · نشير بتعاطى مسحوق « سيدوبيبتين » Sedopeptine ملعقة صغيرة فى ربع كوب ماء بعد الاكل بربع ساعة وحبوب « أونوتون » Onoton حبة بعد كل أكلة ، مع مراعاة النظام فى مواعيد الاكل ومضغ الطعام جيدا وترك القلق والفكر جانبا

م · م · س ــ فالوس : نشير باستعمال حقن « بيرانديرين » ٢٥ ملليجراما بمعدل حقنة كل أربعة أيام لغاية ١٢ حقنة.

ع · س · حمد ــ ناصرية : غشاء البكارة ليس دليلا على العفة ، فكثيرا ما يكون معدوما بالخلقة أو بالمرض · وكثيرا ما يكون موجودا رغم سوء السمعة والسيرة · وبعض الفتيات يحملن وهن أبكار · فلا تعتمد على وجود الغشاء أو زواله أو كمية الدم أو نوعها ، فليست مما يمكن الاعتماد عليه للحكم على الزوجة



الشرق الأوسط
والمذاهب الاقتصادية الكبرى

هذان الكتابان أصدرتهما بالعربية مؤسسة فرانكلين المساهمة للطباعة والنشر (نيويورك — القاهرة) . وهى مؤسسة ثقافية أمريكية ، غرضها التعاون الثقافى بين قادة الفكر فى الولايات المتحدة الأمريكية ، وبلاد العربية . وقد اختير مستر دتيس سميث مديراً لهذه المؤسسة ، وهو من كبار رجال العلم والتعليم فى أمريكا ، واختير الأستاذ حسن العروسى مستشاراً عاما لها ، وهو من النخبة المثقفة من المصريين ورجال التربية والقانون

والكتاب الأول « الشرق الأوسط » هو مجموعة مختارة من البحوث والدراسات الأمريكية الخاصة بشئون بلاد العرب . وقد قام بجمعها واختيارها الأستاذ مجيد خدورى أستاذ العلوم السياسية بجامعة جونز هوبكنز فى واشنطن بالولايات المتحدة . وقام بترجمته الأساتذة عمر فروخ الأستاذ بكلية المقاصد ببيروت ، ومحمد مصطفى زيادى أستاذ التاريخ بجامعة القاهرة ، وجعفر خياط مفتش العلوم الاجتماعية بوزارة المعارف العراقية

والبحوث التى احتواها هذا الكتاب النفيس مختارة من عدد من الكتب والمجلات الأمريكية الكبرى — ومؤلفوها يمتازون بالدقة والأمانة والعدالة — وهى « حضانة الشرق الأوسط للثقافة الغربية » بقلم جورج سارتون أستاذ تاريخ العلوم بجامعة هارفارد ، و « الفنون والآثار الاسلامية » بقلم ريتشارد اتنجهاوزن أمين قسم الفن الاسلامى فى متحف فرير للفنون بواشنطن ورئيس تحرير مجلة الفن المشرق . و « السياسة الدولية فى الشرق الأوسط » بقلم كوينلسى رايت أستاذ القانون الدولى بجامعة شيكاغو ، و « تطبيق مشاريع التنمية فى الشرق الأوسط » بقلم فيلكس بوشنسكى ووليم ديامونند الخبيرين الاخصائيين فى قسم المعاملات المالية الخاصة بالشرق الأوسط وآسيا ببنك التسليف الدولى بأمريكا . و « دروس من الشرق الأوسط » بقلم روجر سولتو المؤلف المعروف فى دوائر الجامعة الأمريكية ببيروت

ولا ريب أن هذا الكتاب — الذى ترجم ترجمة عربية متقنة وطبع طباعة راقية — يعد بما احتواه من هذه البحوث القيمة خير سفير ثقافى لأمريكا فى الشرق الأوسط ، بعد ما طرأ على الفكر الأمريكى من تطور فى العصر الحاضر ، فترك سياسة العزلة وأصبح يعنى بسياسة التعاون بين الأمم جميعاً خصوصاً بعد الحرب الأخيرة ، ويرغب رغبة صادقة فى التعرف على الشعوب

الشرقية والأوربية . وليست هذه الرغبة وليدة الدوافع السياسية أو الجشع الاقتصادى ، بل ترجع إلى شعور أميركى عام بأن الولايات المتحدة ينبغى لها أن تملأ مركزها الجديد على أساس المعرفة والاحترام المتبادل والديمقراطية الحقة . ونحن ننقل هنا بعض فقرات مما جاء فى البحث الأول تحت عنوان « عبقرية اللغة العربية » :

« .. لم يكن الرسول يعرف لغة سوى لغته ، فكان من الطبيعى أن يعلق عليها أهمية كبرى . ثم ان الوحى نزل على الرسول باللغة العربية ــ ونحن لا ندهش إذا سمعنا ذلك ــ وهكذا كانت العربية لغة الله ، ولغة الوحى ، ولغة أهل الجنة . ولقد أكد الرسول وجوب قراءة القرآن باللغة العربية فكان من نتائج هذا الاتجاه العقلى الواحد فى التأكيد على الصحة المطلقة للغة العربية ، ان أصبحت اللغة العربية من اللغات البارزة فى العالم

« . . ولغة القرآن على اعتبار أنها لغة العرب كانت بهذا التحديد كاملة . وها نحن هنا أيضاً أمام اتفاق عجيب ، فان الرسول كان يملك ناصية اللغة إذ آتاه الله بياناً ، ووهب اللغة العربية مرونة جعلها قادرة على أن تدون الوحى الالهى أحسن تدوين بجميع دقائق معانيه »

▭

أما الكتاب الثانى « المذاهب الاقتصادية الكبرى » ، فهو تأليف الأستاذ جورج سول مدير المكتب الوطنى للأبحاث الاقتصادية ومن علماء الاقتصاد العالميين ، وقد ترجمه الدكتور راشد البراوى مدير البنك الصناعى . وهو يتناول تسعة فصول : ما هو علم الاقتصاد ؟ ، والشعب كتاجر ، والاقتصاديون الكلاسيكيون ، والاشتراكيون الأوائل وكارل ماركس ، وطائفة أخرى من الاقتصاديين ، والتيار السياسى ، وثورة جون مينا روكينز ، وأصحاب النظم ، واستخدام الأفكار الاقتصادية

وهذه الفصول كلها تسد ــ كما قال المترجم ــ نقصاً خطيراً فى المكتبة العربية الاقتصادية كان لابد من تداركه ، لأن هذه المكتبة ، وان كثرت فيها المؤلفات والمترجمات الاقتصادية ، إلا أنها كانت تحتاج إلى مؤلف يعرض المذاهب الاقتصادية التى ظهرت فى مختلف العصور عرضاً شاملا

ولقد أصبح الاقتصاد فى العصر الحاضر يحتل المكان الأول عند الحكومات والأمم والأفراد ، وصار من الدعامات الكبرى لتقدم الحديث . ولهذا كان كتاب « المذاهب الاقتصادية الكبرى » بما احتواه من هذه البحوث من أهم الدعائم الجديدة فى موكب التقدم . وقد امتاز بتبسيط موضوعاته بحيث أصبحت سهلة الهضم على القارىء العادى . وهو يقدم للقارىء ــ إلى مافيه من دراسات علمية ونظريات هامة ــ ثقافة اقتصادية سائغة لا بد منها لكل قارىء يعشق الثقافة الحرة والتزود منها بالقدر الذى يحتاج إليه المثقف الحديث

عواطف وعواصف

ديوان للشاعر العراقي علي الشرقي

عرف الأستاذ السيد علي الشرقي الشاعر العراقي بنظراته اللماحة النفاذة وشاعريته المرهفة وثوراته المشبوبة على الأوضاع العتيقة الجامدة. وقد أخرج أخيراً ديوانه هذا وسماه « عواطف وعواصف » مضمناً إياه سوانحه وخواطره الشعرية التي دأب على تسجيلها منذ أكثر من ثلاثين عاما، مصوراً في براعة ودقة أتم ما يحيط به من ظروف وأحوال وتقلبات. والديوان ثلاثة أقسام: أولها يشتمل على شرقيات الشاعر وهي ٢٢٨ رباعية، من بينها ٩٦ بعنوان « مع البلبل السجين »، و٢٤ بعنوان « مع البلبل الطليق »، و١٠٨ بعنوان « صور ونوازع ». والقسم الثاني يشتمل على ١٢ موشحة للشاعر، والثالث به قصائد ومقطعات يزيد عددها على الخمسين. وكل ما في الديوان من الشعر الجيد الجدير بالدرس والتحليل، وقد زين الديوان ببعض الصور الرمزية المتقنة، وتولت طبعه شركة التجارة والطباعة المحدودة ببغداد، وثمنه ٤٠٠ فلس

اناهيد

قصة للاستاذ عبد الله نيازي

هذه هي القصة الطويلة الثانية للمؤلف، وكانت الأولى قصة «نهاية جد». وقد أخرج كذلك من قبل ثلاث مجموعات من القصص القصيرة هي: « همس الأيام »، و« شجن طائر »، و« بقايا شباب ». وقد صدرت هذه القصة الجديدة بمقدمة للاستاذ أحمد كمال زكي شهد فيها لمؤلفها الأديب العراقي المجدد الشاب بأنه قاص بطبعه، فيه أصالة وعمق، وله قصص كثيرة ناجحة. كما أنه بإخراجه « أناهيد » هذه حافظ على وحدة الشعور ووحدة الحدث ووحدة البيئة، وتجلت عاطفته في كل فقرة منها في غير تكلف، وبذلك نجح في كتابة القصة الطويلة من حيث فشل كثيرون

في ظلال الحرية

رسائل وقصائد للشيخ ابراهيم الدباغ

كان المرحوم الأستاذ ابراهيم الدباغ في طليعة أدباء العروبة وشعرائها الأباة، الذين وقفوا حياتهم على خدمتها بكل ما أوتوا من قوى، لا يبتغون من وراء جهادهم في سبيلها أي جزاء ولا شكور. وقد تلقى الأدباء والمتأدبون ما طبع من شعره في الجزء الأول والجزء الثاني من ديوانه «الطليعة» بما يستحقه من احتفال وحسن تقدير. وهذا الكتاب الجديد قد ضم نخبة طيبة من رسائله وقصائده في الأدب والتاريخ والسياسة والاجتماع، كان قد أرسلها إلى الأديب السيد مصطفى درويش الدباغ. وقد بلغت صفحاته قرابة المائة عدداً نشرته لجنة البيان العربي بالمنيرة بالقاهرة، وثمنه ١٥ قرشا

اشترك فى الهلال

(اسعار الاشتراك على الصفحة الثانية من الغلاف)

تسديد قيمة الاشتراك

فى القطر المصرى والسودان : تسدد قيمة الاشتراك راسا لادارة الهلال بموجب أذونات أو حوالات بريدية أو شيكات أو نقدا

فى خارج القطر المصرى : تسدد قيمة الاشتراك لوكيل الهلال أو لادارة الهلال راسا بموجب حوالة مصرفية على أحد بنوك القاهرة أو حوالة نقدية (Money Order) ولا يمكن قبول أذونات البريد أو أوراق البنكنوت

وكلاء الهلال

سوريا ولبنان : شركة فرج الله للمطبوعات ـ مركزها الرئيسى بطريق الملكى المتفرع من شارع بيكو فى بيروت (تليفون ٧٨ـ١٧) صندوق بريد ١٠١٢ ـ أو باحدى وكالاتها فى الجهات الأخرى (الأعداد ترسل بالطائرة للشركة وهى تتولى تسليمها لحضرات المشتركين)

العراق : السيد محمود حلمى ـ المكتبة العصرية ببغداد

اللاذقية : السيد نخله سكاف

مكة المكرمة : السيد هاشم بن على نحاس ـ ص.ب ٩٧

البحرين والخليج الفارسى : السيد مؤيد أحمد المؤيد ـ مكتبة المؤيد ـ البحرين

برقة : السيد محمد على بوقعيقيص ـ بنغازى ص . ب ١٠٤

البرازيل : Snr. Jorge Suleiman Yazigi, Rua Varnhagem 30, Caixa Postal 3766, Sao Paulo, Brazil.

ساحل الذهب : The Queensway Stores, P.O. Box 400, Accra, Gold Coast, B.W.A.

نيجريا : Mr. M.S. Mansour, 110, Victoria Street, P.O. Box 652, Lagos, Nigeria, W.C.A.

انجلترا : مكتب توزيع المطبوعات العربية

Arabic Publications Distribution Bureau
15 Queensthorpe Road, London, S.E. 26.

هـذا العـدد

وعدنا القراء فى الشهر الماضى بأن نفتتح السنة الجديدة بعدد ممتاز بعنوان « عش سعيدا » ليكون فالا لعام سعيد تخطو فيه الانسانية خطوات الى السلام والرفاهية والسعادة

وها هو ذا نقدمه بين يدى القراء فى هـذا الثوب الجديد . ولا ريب أنهم سيلمسون جهودا جديدة فى تحريره وتنسيقه وطباعته الفنية ، وما حواه من تحسينات وابتكارات . كان هدفنا فيها أن تسايرهذه المجلة موكب النهضةفىالامم الراقية، وأن تكون مرآة للتطور العلمى والفنى فى العصر الحديث

ولقـد ادخلنـا عدة تحسينات فى الموضوعات والابواب ، وضاعفنا العناية باختيار انفس البحوث لنوابغ الكتاب فى الشرق والغرب . ولما كانت رسالة المجلات الحديثة أن تجمع بين تثقيف مدارك القراء ، وتهـذيب حياتهم الشخصية والجماعـة ، وتوجيههم الى حياة أرقى تمشيا مع روح التقدم العصرى ، فقد توخينا تلك الرسالة الرفيعة

ولهـذا اصبحت الهلال المجلة الشرقيـة الجامعـة لمختلف الموضوعات والبحوث العلمية والادبية والفنية والسياسية والطبية والنفسية والتوجيهية التى ترشد الجميع الى وسائل السعادة والنجاح فى الحياة

ولقد اقتضانا تحرير هـذا العدد « عش سعيدا » جهودا كثيرة لاخراجه فى هذا الثوب العلمى والفنى بحيث يكون لائقا لمستوى قراء الهلال الذين يتطلبون قراءة وأفكارا قيمة وبحوثا نفيسة

وقد ساعدنا على تحقيق ذلك نخبـة ممتـازه من العلماء والادباء ، فمدونا بانتاجهم الفكرى الرفيع ، كمـا اعتمدنا فى الترجمة على احسن المصادر من كبريات الصحف الاجنبية ، وارقى المؤلفات ، حتى ظفرت هذه المجلة بثقـة القراء الذين اطلقوا عليها هذا الوصف الذى تعتز به : « مجلة الشرق الاولى »